ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లుయీకూనెజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైప్పు జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటి కాపు, ఉష్ణస్నానచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

స్త్రగ్రంథములు

విశ్వాచార భావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0



కీ॥ శే॥ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు

ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు తరపున జరుపబడిన ప్రకృతి శిబిరములకు

ప్రప్రథమ పోషకులైన ఉదారులు, ధర్మనిరతులు.

వీరినిగూర్చి ఈసంచికలో కానవగును

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23

బెజవాడ.

జనవరి 1941

సంచిక 1

మా సంకల్పము

ఈ సంచికతో 23 వ సంపుటము ఆరంభమగుచున్నది. ఇంతవరకును గ్రాహకులుగాను, ఉచిత పాఠక లేఖకులుగాను, అభిమానులుగాను ఉండి మాకు ప్రోత్సాహ మొసంగుచుండిన పెద్దల కెల్లరకును మా ధన్యవాదము లొసంగుచున్నాము.

గడచిన సంవత్సరములో వాగ్దత్తము చేసినట్లే నాలుగు రోగములకు విపులమగు చికిత్సా పద్ధతులను ప్రచురించితిమి. పాఠకులు గూడా తమ యామోదమును వెల్లడిచేసి యున్నారు. మిత్రులు ఆంగీరసుడు పంపిన 'సుఖ సంసారము'నకు సంబంధించిన వ్యాసములు 7 ప్రచురించితిమి. వానిని పాఠకులు కొంద రమితముగా మెచ్చుకొని యున్నారు. రాబోవు సంవత్సరమున యీ సంబంధమగు వ్యాసములు సాగింపవలయు ననియే యున్నది.

స్వీయచరిత్ర యిక నాలుగు సంచికలలోనే ప్రచురింపఁబడును. తరువాత కోట శ్రీరాములు గారిచే రచింపబడిన ఒక పెద్ద కథ ప్రచురించెదము.

ఈ సంచికలో 'ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దు' అనే వ్యాసము ముగించివేసితిమి. 'రోగమూ వైద్యమూ' అనే ఒక వ్యాస పరంపర వచ్చే నెలనుండి వరుసగా ప్రచురించెదము.

యుద్ధ పరిస్థితులను అడ్డము పెట్టుకొని మేము పత్రికయొక్క ఆకృతిని, పరిమితిని మార్చ దలచుకోలేము. ఇంకా 100 మంది చందాదారులను క్రొత్తగా చేర్చే బాధ్యత ప్రాత చందాదారులు వహించేయెడల మా సంకల్పము సులభముగా నెరవేరుటయేగాక మేము పత్రికలో యింకా యెక్కువగా చిత్ర పటములు చేర్చ వీలు కలుగుతుందని మనవిచేయుచున్నాము. చందాదారుల సంఖ్య పెరిగే యెడల పత్రికలోని పుటల సంఖ్య పెంచి క్రొత్త తీరులు వెలయింప కోర్కె కలదు. ఆ కోర్కె నెఱవేరవలయు నెడల మీ అందరి తోడుపాటున్నూ అవసరమై యున్నది.

మధ్యాహ్నము, పండ్రెండు గంటలకు, శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వర రావుగారు సదనవాసులకు యథావిధిగఁ జేయు పరిచర్యలలో పాదస్నానములు, బాష్పస్నానములు, విద్యుత్కాంతి స్నానములు, ((Electric light Bath) వివిధ జల్లు ధారాస్నానములు మొదలగు కొన్ని ప్రకృతి చికిత్సల ప్రదర్శన రూపకముగాఁ జేసిరి. సాయంత్రము మూడు గంట లగుసరికి, సదనము ముందు భాగమునం గల మైదాన మందలి పెద్ద వట వృక్షము క్రింద సర్దార్ శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామ శాస్త్రిగారి ఆధ్వర్యమున సభ ప్రారంభింపఁ బడెను. ప్రొఫెసర్ శ్రీ అవనిగడ్డ పాండు రంగారావుగారు సభాప్రారంభమందు పలు తెగల యోగాసనములు, ప్రాణాయామము, సూర్యనమస్కారములు కొన్ని షట్క్రియలు వివిధ కండర స్వాధీనత, పలు తెఱంగుల దండములు, బస్కీలు, కత్తి, కఱ్ఱ, సాము మొదలగు వ్యాయామక్రీడల నొనర్చి చూపఱ నానందింపఁ జేసిరి. మఱి, గుంటూరు వాస్తవ్యులును, వ్యాయామ కళా [illegible], నైశ్యభీష్మ మొదలగు బిరుదాంకితులును అగు శ్రీ ఆచార్య గఱ్ఱె వీరరాఘవగుప్త శాండోగారు తమ శిష్యులగు రామమూర్తిగారిచే కొన్ని నూత్న యోగాసనముల వేయించుచు మానవదేహమునకు వానివలనఁ గలుగు ప్రయోజనము శాస్త్ర సమ్మతముగ చక్కగ విమర్శించిరి. ఆ యువకుఁడు యినుపగొలుసు తెంచుట, ఇనుపవూచ మెలికల కంకెగా చేయుట, వివిధ కండర స్వాధీనత మున్నగున వెన్నియో బలప్రదర్శనము నత్యద్భుతముగ ప్రదర్శించెను.

మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతగారు ఆరోగ్య సదనచర్యానివేదికను చదివిరి. ఆ నివేదిక యందిట్లు చెప్పఁబడియుండె. తాము రమారమి ఇరువదియైదు సంవత్సరములుగ ఆయుర్వేద, హోమియోపతి మున్నగు వైద్యముల యందు చాలపరిచయము కలిగి యుండిరనియు, కొంతకాలమునకు ప్రకృతిమాత ప్రేరేపణ వలనను, ప్రకృతికిఁ గల వ్యాధి నివారకశక్తుల దృష్టాంతరములు పెక్కులీ వైద్యముపట్టున వారిని సుముఖునిగాఁ జేయుట చేతను, ఈ వైద్యమునందు వారికిఁగల విశ్వాసము నానాట గాఢమగు చుండుట వలననే వారింత గొప్ప ప్రాకృత చికిత్సాలయమును నెలకొల్పఁ గలిగి రనియు, ఈ సదనాభి వృద్ధికై వారింక కొంత సేవ చేయవలసి యున్నదనియు, ఇందు రమారమి నాలుగువేల రోగులు ఆరోగ్యము బొందిరనియు (హర్షధ్వనులు), అందు సామాన్యవ్యాధులే గాక కుష్ఠు, క్షయ, ఉబ్బసము, పక్షవాతములు మున్నగున వెన్నియో ఘోర సంకటము లున్నవనియు, ఈ సదనము నంటి యున్న కొంతనేలను కొని, అందు వ్యాయామ శాల, ప్రకృతి కళాశాల, క్షయ కుష్ఠ రోగులకుఁ బ్రత్యేకభవనములు నిర్మింప నెంచిరనియు, మైలవరము మూడవ రాణి యగు శ్రీ వరమంగయాంబాదేవిగారు అందు రెండు గదులు కట్టించుటకు వాగ్దాన మొనర్చిరనియు, పరమేశ్వరానుగ్రహ మున్నంతలో నా జీవితాంతము వరకు నీ సేవయే నా ముఖ్యోద్దేశ మనియు, ఇట్టి యీ యుద్యమమునకు ధన మెంతే నావశ్యకమనియు, అందుకు త్యాగశీలు రగు భారతీయు లెల్లరు తోడ్పడుట తమ విధి యనియు మొదలగు

విషయముల నెన్నింటినో నుడివిరి. జేజే ధ్వానములతో శ్రీ అవధూతగారు పుష్పమాలాలంకృతులుగాఁ గావింపఁబడిరి.

అంత, శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులవారు ప్రకృతిని గూర్చి యుపన్యసించుచు నిట్లు చెప్పిరి. ప్రపంచములో మానవుని శరీరమున కపకారము చేయు సమూహములో ఉప్పుగారు ప్రెసిడెంటనియు, కాఫీ, టీ, చుట్ట, బడి, సిగరెట్టు, కల్లు, సారా, బ్రాంది, మాంసము, సల్లమందు మున్నగువారు మంత్రి సముదాయమనియు, వీరేకమై పంచభూతాత్మకమైనయీ పవిత్ర శరీరమును పాడొనర్చుటకు ప్రయత్నించుటలో రస విషగంధక నాభులు, వాత రాక్షస, వాత విధ్వంసి, చిట్టెపురాళ్ళు మొదలగు పాపిష్టి సముదాయము చేదోడుగా పనిచేయుచుండు ననియు, ఈ ప్రాకృత విధానము వలన ఉప్పు, కారము, పులుసు, తీపి మొదలగు దుష్టచతుష్టయమును దరిజేరనీయక, దంపుడు బియ్యము, ద్రవపదార్థములతో కూడిన ఆకు కాయగూరలు స్వీకరించి, ఆరోగ్యము పొందుడనియు, ఇంకను అనేక విషయములను గూర్చి యుపన్యసించిరి.

పశువుల డాక్టర్లు కభేద్యమై, పార వేయఁబడుటకు సిద్ధముగనున్న లేగదూడ రోగమును ప్రకృతి చికిత్సావిధానముచే నివారింపబడె ననియు, పాంచభౌతిక మగు నీ శరీరమునకు కలుగు సమస్త రుగ్మతలు పంచభూతములచే (భూమి, ఆకాశము, తేజస్సు, గాలి, నీరు) నివారింపఁబడు ననియు, ఇట్టి మహత్తర చికిత్సాక్రమము నవలంబించుట నేటి మానవ ప్రపంచమున కత్యంతావశ్యకమనియు శ్రీయుత అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు ఉపన్యసించిరి.

శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు గారు, శ్రీ వాడపల్లి మురహరి రావుగారు, శ్రీ కె. ఆదినారాయణ శర్మగారు, శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు మున్నగు ప్రకృతి వైద్యకళా వేత్తలు ప్రకృతిసిద్ధాంతములను, మాహాత్మ్యములను గుఱించియు, ప్రాకృత జీవన విధానమును గూర్చియు భాషించిరి. దేశసేవాధురంధరులును, పూజ్యపాదులు నగు సర్దార్ శ్రీగొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు అమూల్యమగు తమ యధ్యక్షోపన్యాసము నిచ్చిరి.

అధ్యక్షోపన్యాసము

శ్రీ సీతారామావధూతగారు జరుపుచున్న యీ ఉత్సవములకు నేను వచ్చుట దైవానుగ్రహము. వారు నాకు పరిచితులు గారు. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు వారి తరపున ఆహ్వానమును పంపెను. ఆమెయు నాకు అపరిచితురాలే. నా స్వభావము కాదు ఇట్టివి అంగీకరించుట. కాని, యేలనో నా బుద్ధి యిటు వైపునకు వంగె. వచ్చెద నని వ్రాసితిని. కాని రాక తప్పదయ్యెను.

నా యుపన్యాసము వ్రాతమూలకముగ నుండునా యని అవధూతగారు ప్రశ్నించిరి. వ్రాయుట నా అలవాటు కాదనియు, సమయోచితముగ ఆత్మ ప్రేరణమును బట్టి భాషించెద ననియు జవా బిచ్చితిని. కాని అది యేలనో వ్రాయుటకూడ సంభవించె. అవధూతగారి ఆత్మశక్తియో, జ్ఞానాంబగారి చిచ్ఛక్తియో, నా యలవాట్లనుండి నను మరలించె. ఇట్లు రెండువిధముల ఆచారోల్లంఘనము జరి

గినది. ఒక్కొక్క యుల్లంఘనమునకు పడాది వడ్డించు చున్నారు, సదయులైన సర్కారు వారు. కాని, యిది వారి గిరిలోనికి చేర దేమో ? ఈ సర్కారును కూడ శాసించు సర్వాధికారి యీ నా ధిక్కారమునకై శిక్షింపకుండు గాక.

లోకములోని పాపమంతయు అజ్ఞానమూలము. సద్బోధచేతను, వైరాగ్యముచేతను, అభ్యాసము చేతను, అనుష్ఠానము చేతను, అజ్ఞానము నాశన మగును. అనుకంపాయత్త చిత్తులైనవారు పాపుల యెడ ఆగ్రహింపరు; అనుగ్రహింతురు. పాపమును మాత్రము తిరస్కరింతురు. ఇయ్యది ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శ వాదము కాదు. అమెరికాసంయుక్త ప్రాంతములలో జారిణు లగు కన్యలయెడ ఆచరించు విధానము ఇట్టిదే శాసన సమ్మతమై కూడ యున్నది. దేశములలో శిక్షాస్మృతు లున్నవి. అపరాధ మొనర్చిన వ్యక్తిపై తద్విరోధి పగ సాధింప బూనును. కాని అతను దుర్బలుడై నపుడు తన స్నేహితులను, తన కులము వారిని, తన రాజ్యములోని సంఘమును ఆశ్రయించును. ఆ పగ దీర్చుకొనవలయుననే పట్టుదలయే శిక్షాస్మృతికి మూలము. ఆ సంఘములోని క్రూరత్వమే ఆ శాసనములోని దారుణ శిక్షలకు మూలాధారము. సంఘహృదయము సుశిక్షితమై, కోమలమైన కొలది, దారుణ శిక్షలకు తావుండదు. కారాగృహములు, యాతనాలయములు గాక సాధనాశ్రమము లగును. మానవుడు దండ్యుడుగాక సంస్కారార్హు డగును. పాపము అజ్ఞాన మూలము గనుక తన్నివారక మగు జ్ఞానబోధ యంతయు వెలకట్టరాని అమూల్యపదార్థ మగును. దానిని ఒకచో నిర్బంధించక అర్థించెడి సర్వులకు నుచితముగా యిచ్చియే తీరవలయును. లోకాచార మిది. వేదములు చెప్పిన మహర్షులు యేమి పారితోషికము కోరిరి ? పొందిరి? అవతార పురుషులు తమ నిరుపమాన ప్రబోధలకు యేమి పసదన మొందిరి? త్యాగరాజు, తనకృతుల కేమి ధనము గడించెను ? భరత ఖండములోని దేవాలయ నిర్మాతలు, చిత్రకళా విశారదులు, గాయక శిఖామణులు, కవిసార్వభౌములు, పురాణకర్తలు, ధర్మశాస్త్ర వేత్తలు, మంత్రద్రష్టలు, యే బహుమతులు కోరకనే తమ మనోవీధిలో తాండవ మాడు జ్ఞానరాసులను సర్వులకు లభింపజేసిరి. బీదసాదల భేద మిచ్చుట లేదు. ఈ పరమార్థవిద్యకు వెల లేదు. అందరు నుచితముగా పొందవలసినవారే. ధనములేని బీదవారికి యీ జ్ఞాన దివ్యసౌధ ద్వారములు మూయబడరాదు. అట్లే లౌకిక విద్య సర్వులకు నుచితముగా లభింపవలసినదే. పాపము అజ్ఞానమూలమై అజ్ఞానమును కల్పించుచుండును. పూర్వజన్మకృత పాపము వ్యాధి రూపమున బాధించుచుండును. పూర్వజన్మము లోనిదిగాని, యీ జన్మలోనిదిగాని వ్యాధి ప్రారంభమునకు పూర్వముండున దంతయుఁ బూర్వజన్మ కర్మయే. అది యంతయు వ్యాధి రూపమున పరిణమించును. వ్యాధికి కారణము కూడ అజ్ఞానమే. ఆరోగ్యశాస్త్ర నియమముల గూర్చిన అజ్ఞానమే వ్యాధిబీజము. గుహ్యేంద్రియ, జిహ్వేంద్రియ చాపల్యమే సర్వరోగ కారణము. అనగా సర్వ పాపకారణము. సంఘము కనిపెట్టిన చాపల్యమునకు శిక్షాస్మృతి ద్వారా నివారణము, విమోచ

నము కలుగును సంఘమున కందని చాపల్య మునకు ప్రకృతియే గమనించి వ్యాధిరూప మున పరిణమింపజేసి మనసును సానపెట్టును. అందుచేత శిక్షాస్మృతికి పాల్పడిన నేరస్థు డెట్లో, పాల్పడక తప్పించుకొను రోగియు నట్లే దయనీయుడు. ఉచిత నివారణోపాయముల పొంద నర్హుడు. అందుచే సమస్త వైద్య సౌకర్యములు సకల జనులకు సులభసాధ్యములు కావలయును. ఆరోగ్యసంరక్షక ప్రబోధము అత్యంతావశ్యకము. రోగనివారణోపాయము రెండవ మెట్టు. వైద్యు డెల్లపుడు మరల రోగ ప్రాప్తికి అవకాశము లేకుండ చేయవలయును. వైద్యు లెవ్వరును పారితోషికమును పొంద రాదు. సంఘమో, రాజ్యాంగమో వారిని భరించవలయును. ఉచిత వైద్యదానము, ఉచిత విద్యాదానముతోపాటు ఉత్తమ సేవయై ఒప్పుచున్నది. పరాత్పరుడు సర్వమును జీవ కోటికి ఉచితముగా నొడగూర్చెను.

రోగములు వివిధరూపముల దాల్చినను వాని తత్త్వ మొక్కటే. పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు తమ పరిశోధనల ద్వారా సృష్టిలోని అద్వై తము సుస్థిరపరచిరి. ఏకపదార్థము భిన్నరూ పము లెత్తెను. అట్టి సందర్భములో రోగాద్వై తమును సహజముగా ఒప్పుకొనవచ్చును. ప్రకృతివైద్య మంతయు నీ రోగాద్వైతమునే అంగీకరించు చున్నది. ఇంట్లో ప్రవేశించిన తస్కరుడు దుర్బలమైన ప్రదేశమున దారి చూచుకొని బయల్పడును. అట్లే గర్భస్థ మైన రోగబీజము దుర్బలావయవముద్వారా బయట బడును. గుండెకుండా బయలుదేరి నంజగును. ఊపిరితిత్తులద్వారాబయలుదేరి క్షయయగును. రక్తముద్వారా వెల్వడి పాండువగును. "ఏకం స్వరూపంబహుధాభవతి" రోగబీజమొక్కటే.

రోగనామములు అనేకములు. దాని సాధనోపాయ మంతయు బీదసాదల కందరి కిని సమానముగా అనువైయున్నది. సూర్య కిరణములు, మధురమైన జలము, మేలైన మృత్తిక, అందరికిని సులభముగా లభించును. సద్యఃఫలము వలయు అనుపానములు గూడ సులభముగానే యుండవలయును. కాయ ధాన్యములు, పప్పుధాన్యములు, ఆకు, కాయకూ రలు, చౌక యయినపండ్లు, అందరికి అందు బాటులో నుండును.

పాలు, పెరుగులు మాత్రము దుర్లభ మగును. వాటికి బదులు పదార్థములు సులభముగా కని పెట్టవచ్చును. రోగనాశనము ఆహార నియ మము ద్వారా సులభ మగును. తైత్తిరీయ ములో చెప్పినటుల "ఆకాశా ద్వాయుః" "ఓషధీభ్యోఽన్నం" మాంసాహారము నిషే ధము. శాకాహారమే విధాయకము. ఈ అన్న మును గూడ భుజించు విధానము అచ్చటనే చెప్పబడియున్నది. ఈ అన్నము భోగనిమిత్తము తినరాదు అన్నమును బ్రహ్మగా పూజించ వలెను. ఔషధముగా సేవించవలయును. అట్లు చేసినయెడల భోగలాలసతకు తా వుండదు. అగ్ని సహాయముచేత అన్నమును, వ్యంజన ములను పక్వ మొనర్చుటచే జిహ్వాచాపల్య మునకుఅవకాశముకలుగుచున్నది. అపక్వముగ తినువారికి అట్టి దోషము ఆపాదించదు. జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహము పుణ్యమే యగును. పుణ్యము కాదన్నను పుణ్యద్వారము కాక తప్పదు. అందుచేత రోగాద్వైతమును అంగీ కరించి ప్రకృతి వైద్యము నూతనం గాని అపక్వపద్ధతిని పథ్యపానీయములను సమ కూర్చిన యెడల రోగము త్వరలో పలాయన మగును.

సర్వనియంత పరమేశ్వరుడు. ఆయనకు మించిన అధికారి లేడు. ఆయన సృజించిన ప్రకృతి స్వాతంత్ర్యమునే ఆరాధించుచున్నది. చీమ, దోమ, మొక్క, కొమ్మ, పక్షి, పశువు, బిడ్డా, పాపా, సర్వులు స్వాతంత్ర్యమునే కాంక్షించుచుందురు. ఆటంకములను నిరోధించుచుందురు. స్వాతంత్ర్య వాంఛ సర్వత్రి అంతర్గతమై యున్నది. పశుపక్ష్యాదులలోని సంతానము కొలది కాలమే అస్వాతంత్ర్యమై యుండి మాతాపితరుల మీద ఆధారపడి యుండును.

మానవసంతాన మటులగాక యేండ్లతరబడి యితరులపై నాధారపడి యుందురు. ఆ కాలములో వారికి గలుగు ఆదరణ వారి స్వాతంత్ర్యమును నశింపజేయక పెంపొందించవలెను. బాల్యమునం దెట్లు అస్వాతంత్ర్యము కలదో, రోగమందు నట్లే అస్వాతంత్ర్యము కలదు. ఆర్థికదాస్యము కన్న, రాజకీయ దాస్యము కన్న, రోగదాస్యము దుర్భర మగుచుండును. రోగి కిచ్చు ఔషధము, వానికి సేయు నుపచారము, అతనికి నిరాశ పుట్టింపరాదు. అతని లోని స్వాతంత్ర్యప్రియత్వమును పోషింపవలెను. ప్రకృతి చికిత్సయు అపక్వాహారమును, రోగి స్వాతంత్ర్యమును రక్షించుచు పోషించుచుండును. రోగి తనకు తానే వైద్యుడగును. రోగ స్వభావమును గుర్తించును. శరీరావసరమును బట్టి పథ్యపానములను నిర్ణయించుకొనును. ఎవ్వని యొక్క శరీరము ఆత్మవశమై యున్నదో అతనికి శరీర బాధకూడ కాన్పించదు. కాన్పించినను జయించగలడు. లోపించిన పదార్థమును గమనించ గలడు. అందుచే అన్నమే ఔషధ మగును, ఔషధమే అన్నమగును. ఈ అన్నమును, ఔషధ సేవను, గూర్చి అమితమైన శ్రద్ధ వహించవలెను. భగవద్గీత కర్మను, జ్ఞానమును, భక్తిని, యోగమును బోధించు నందురు. అది ఆరోగ్యమును గూడ బోధించును. ఆహారమును మువ్విధము చేసి తామసికాహారమును నిషేధించెను. మనము మామూలుగా వాడెడి ఆహారమును రాజసిక మని నిరూపించి దుఃఖము, శోకము, ఆమయమును గల్పించు నని దృఢపఱచెను. సాత్వికాహారము నుగ్గడించెను. శ్రీకృష్ణభగవానుడువిధించిన సాత్వికాహారమేప్రకృతిసిద్ధమై అవిదాహకమైనఅపక్వాహారము. సాత్వికోన్నతి గలిగిన కొలదియు, పార్థివ మగు నాహారము తీసికొన నక్కర లేదు. సాళ్వుడు వస్త్రఘూళి తము బట్టిన మట్టిని తినెను. ఏడాది శరీరము నిల్పెను. అంతకు మించి జలభక్షణము, వాయు భక్షణము, తేజోభక్షణము, ఆకాశభక్షణమును చేయనగును. వేలకొలది సంవత్సరములు తపస్సుచేసిన మహర్షులు ద్రవ్యమయాహారముల తాకి యెరుంగరు. స్వశరీరము నుండి యుద్భవమైన అమృతపానముచే కాలాతీతులై వర్ధిల్లుచుండిరి. ప్రకృతివైద్యములో విధింపబడిన అపక్వాహారపద్ధతిని శాస్త్రీయ దృష్టితో పరిశోధించి యుత్తరోత్తరాభివృద్ధిగా అనుష్ఠించినయెడల సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యములను, ఆత్మోపలబ్ధిని పొందనగును. మానవున కీయబడిన సర్వశక్తులును,తద్ద్వారా సంపాదింపబడిన సద్ద్రవ్యములును,ఆయన స్వకీయమా? ఆయన స్వంతభోగమున కుపయోగించవలయునా? అట్లు సేయ వీ లగునా? మానవుడు జీవకోటికి అధిపుడు. కాన సేవకుడు. అందుచే

అతనిలో నిమిడియున్న సర్వశక్తులును జీవకోటి యుపయోగము నిమిత్తము ప్రసాదింపబడినవి. కనుక అతడు ధర్మకర్త. ఏనాడు మానవుడు తన ధర్మపీఠమునుండి దిగజాఱి తనశక్తులను స్వీయభోగమున కుపయోగించునో, ఆ నాడే వాడు తన దివ్యత్వమును మఱచిపోయె. ప్రకృతికి భిన్నుడయ్యె. అందుచే పాపి యయ్యె. భగవద్గీతలో తెల్పినటుల తన భిన్నత్వమును వీడి, విభక్తముగా కాన్పించు జీవరాశిలో అవిభక్తతను పొడగాంచవలెను. ఆనాడే వాడు సుజ్ఞాని, జీవన్ముక్తుడు, అద్వైతసిద్ధుడు.

మానవ శరీరము దివ్యయంత్రము. బాహ్యమునను అంతర్భాగమునను వివిధములైన ఇంద్రియములు, ధాతువులు, అసంఖ్యాకములైన నాడులు అమర్చబడియున్నవి. వాని యునికి సాధారణముగా మనకు కనుపట్టదు. అవి రోగమయమైనపుడు భిన్నత్వ మందును. వానిస్థితి మనకు గోచర మగును. అపుడే ఔషధ సేవ. అట్లే సంగీతములోని స్వరములు సమిష్టిలో జేరి వీనుల విందొనర్చును. తప్పిన స్వరము భిన్నమై చెవికి దెబ్బ గొట్టును. సంఘములో గూడ భిన్నమైన వ్యక్తి సంఘమాధుర్యమునకు భంగ మొనర్చును. లయ భగ్నమగును. అతడే సాంఘికరోగి. సహజారోగ్యము వాంఛించువారు రోగము కుదుర్చుటకై ప్రకృతి వైద్యమును అనుకరించుట కంటె దానిని జీవితపద్ధతిగా చేసికొనినచో మేలగును. జనాళికి విద్యద్వారా దానిని బోధించి, అలవరించిన రోగము బహిష్కరింపబడును. ఆహారము ద్వారా సేకరింపబడిన శక్తి సామర్థ్యములను, బ్రహ్మచర్యము ద్వారా భద్రపఱచ వలెను. అపుడే శాంతం, శివం, సుందరం, ఆనంద మనెడి దివ్యానుభవము కరతలామలక మగును.

ఈ యుత్సవములలో పాల్గొనుటకు అవకాశమిచ్చిన శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారికిని, శ్రీ అవధూతగారికిని, వారి బృందమునకును కేల్మోడ్చి వందనము లర్పించుచున్నాను.

అపక్వపద్ధతి నాయత్తపఱచిన లడ్డుఉండలతో రాత్రికి ఫలాహార విందొసఁగఁబడెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1940 సం॥రము నవంబరు నెల జమా ఖర్చులు.

జమలు : వెనుకటి నిలువ 3-3-3, ప్రకృతిపత్రిక 23-2-0, పుస్తకములు 36-13-9, స్టోర్సు 1-2-0, అద్దెలు 12-0-0, అడ్వాన్సులు 58-12-0, బాకీవసూళ్లు 36-3-0, వెరశి 171-4-0.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక 6-0-3, పుస్తకములు 4-4-0, మిసలేనియసు 0-1-6, స్టేషనరీ 1-14-9, నౌకర్లు 10-12-0, జనరల్ పోస్టేజి 1-13-3, ఫర్నిచరు 47-0-0, ఇన్లమగస్థుతులు 0-12-0, ఆభరణములు 33-5-4, బాకీలు తీర్చినది 34-0-0, అచ్చుపని 3-0-0, నిలువరొక్కము 28-4-11, మొత్తము 171-4-0.

పి. శ్రీధరరావు,
మేనేజరు.

ఉప్పు

శ్రీ రామ రాజ యోగీంద్రులు

ఉప్పు దేహానర్థక పదార్థమని వేరే చెప్ప నవసరము లేదు. సహజముగా శతవర్షములు జీవించవల సిన మనుజునకు అర్ధశతవర్షములు ఆయువుగా ఆశీర్వదించు చున్న దీ మహోపకారి ఉప్పు. ఒక దురలవాటును దగ్గరకు తీశామంటే దానిని పోగొట్టాలంటే, సూర్యుడు పడమటిదిక్కున ఉదయించ వలెనా? యన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఉప్పు తినుటగూడ దుర్వ్యసనముల క్రిందకు వచ్చుచున్నది. త్వరగా మానవప్రపంచము దీనిని వదలిపెట్ట రని మాకు తెలియునుగాని, సాధ్యమైనంతవరకు దీనిని మాన్పించుట మా విధియై యున్నది.

ఉప్పుకు పరిణామము లేదు. కావున నది మానవాహార పదార్థముగాదు.

ఉప్పు మానవాహార పదార్థముగాన ట్లిది వఱకు కొంత నిరూపించితిని. కాని యది చాలదు. ఉప్పునుగూర్చి తెలిసికొనవలసిన యంశ మెంతేని యింకను గలదు. మన ముప యోగించు వృక్ష సంబంధాహార పదార్థము లలో ఉప్పువలె మట్టి గాకున్నను, మిర్చి, జీలకర్ర, ధనియాలు, చింతపండు, నువ్వులు, మెంతులు, ఉల్లి, ఆవాలు, అల్లము, బెల్లము మున్నగు కొన్ని పదార్థము లుద్రేక స్వభా వము గలవైనను, వానికి ప్రకృతి సంపర్కము వల్ల పరిణామ మేర్పడుచుండును. ఆ యీ వస్తువులు మన కోశగతమై బాధించు చున్నచో, వానికి విశ్రాంతి నొసంగిన యెడల, కొంతకాలమునకు వాటంత టవియే ప్రకృతి మార్పువల్ల క్రమముగా పరిణామము జెంది, నెమ్మదిగా దేహమునుంచి యేదో యొక రూపమున, వెలువడి పోవుచుండును. లేదా మనము కొంత సహాయ మొనర్చినచో అనగా స్నానము చేయుట, చెమట దీయుట, యెనిమా నుపయోగించుట, ఉపవసించుట, తడికట్లు గట్టుట, మట్టి పట్టీలు వేయుట మున్నగు చికిత్స లాచరించినచో మరియు తేలికగా నవి దేహముచే వెలువరింపఁబడి దోష రహిత మగును. కాని పాడుమట్టిని బుట్టిన చెడు యుప్పు మాత్ర మట్టి చికిత్సలచే గాని, ఉపవాసాది క్రియలచేగాని, వెలువడి పోక, దేహమున కస్వాభావిక కళ నొసంగి, మలకోశమును జెఱచి, చర్మమును మొద్దు బారించి, మూలశంక, కుష్టు మున్నగు రోగ ములను గలిగించును. త్వరలో వృద్ధాప్యమును గూడ ప్రాప్తింప జేయును. పైగా బాల్య దశలోనే యౌవనోద్రేకమును బుట్టించి, మర్మావయవములను త్వరలో పాడుజేసి, క్షయ, సవాయి, మున్నగు పెక్కు రోగము లను గలిగించును. అందువల్ల మానవులకు గల తేజస్వంత మగు యౌవనదశను, వృద్ధ త్వము వలె గడుపుకొనవలసిన దుర్గతికూడా సంభవించుట తప్పనిసరి యగును. రతివిషయమే గాదు భోజనాది విషయమున్నా, వృద్ధ దశావస్థ నందుట తప్పదు. మరియు మనలను ఆకాశాది పంచభూతములు వృద్ధత్వము రాక ముందే, తమలో లీనమొనర్చు కొనుటకై కృషి జేయును. అందుకు మృత్యుదేవతాను చారులలో ఉప్పే మొట్టమొదటి దని చెప్ప వలసి యున్నది.

అట్టి పరమ దౌర్భాగ్యపు లక్షణములు గల ఉప్పుమట్టికి మానవ దేహముపై రాజ్యాధికారము గలిగిన నాటినుంచి వ్యసనములకు లొంగిపోయిన మనస్సు, జిహ్వా మున్నగు నింద్రియములకు బానిస యైపోయినది. అంతటితో ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారికి, కర్పూరము, పాషాణము, నాభి, నల్లమందు, గరళము, గంధకము, పాదరసము, చిత్రమూలము, గొడ్డు చేదుకట్టు, గోమూత్రము, చిట్టపు రాళ్ళు, యినుపత్రుప్పు, గబ్బిలపు మలము, గాడిదలద్దె, పొగాకు, యింగువ మున్నగు మంత్రిసత్తములు బానటలై కార్యాచరణ మొనర్చుచుండిరి. స్వాభావికముగాజీవించువాని యింద్రియములపై రాజ్యమేలుచుండిన మనో చక్రవర్తిగారి కీ పాషాణాది మంత్రిసత్తముల సలహా సహాయములతో నెంతమాత్రము పని లేదు. కాని తన యింద్రజాలచర్యలవల్ల జిహ్వాగ్రమును మాయ జేసి వశపరచుకొని, తద్వారా మనోచక్రవర్తిని పదభ్రష్టుని గావించి, రాజ్యాధికారమునకు వచ్చిన, ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారికి, నిమిష నిమిషమునకును, ఈ దౌష్ట్యమంత్రి సత్తములతో పని గలిగి తీరుచుండును. ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారి కనుసన్నలలో మెలగుచుండువారు గావున, పాషాణాది మంత్రివర్గమునకు కూడా మానవలోకమునం దెక్కువ పలుకుబడి, పని యేర్పడినది. అంతటినుంచి వారిపై, చరక, సుశ్రుత, బాహట, చింతామణి, బసవరాజీయ, శరభరాజీయ మున్నగు పెక్కు మందు వైద్య గ్రంథము లంకితము లైనవి. ఆ యా గ్రంథములలో పాషాణాది మంత్రివరేణ్యుల గుణగణంబులు, మహిమలు, మహోత్కృష్టముగా నభివర్ణితము లగుటయేగాక, వారి నెట్లు శాంతి పరచవలయునో, పూజింపవలయునో, స్నేహము చేయవలయునో గూడ తెలుపబడియుండెను. మరియు కందమూలఫలాశనులై వనములందు నివసించుచుండు ఋషిసత్తము లాయా గ్రంథములు రచించి రని యిటీవల మానవ సంఘ వినాశకులగు మాయావులు కొందరు గల్పించి లోకమున ప్రచార మొనరించిరి. ఆ ప్రచారమువలన పాషాణాది మంత్రుల కత్యంత పూజ్యత మౌఢ్యమానవ సంఘమున వ్యాప్తిఁ గాంచినది. తదుపరి చెట్లకు, రాళ్ళకు, పుట్టలకు, మట్టిబొమ్మలకు, నిరపరాధములగు జంతువులను జంపి చూపించి యా పీనుగులను తెచ్చుకొని కాల్చి, వేల్చి, వండి తిను పరమ దౌర్భాగ్యపు టేర్పాట్లుకూడా ఆ మౌఢ్యజన సంఘమునఁ బుట్టి ప్రబలిపోయినవి. నానాటికి దేవతానామములతో వ్యవహరింపఁ బడి, గొప్ప గొప్ప దేవాలయములందు పూజింపబడుచుండు దైవములకుకూడా ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారి అవసరము లేకుండా, బ్రదుక నేరని గతి కూడా సంభవించినది. కాని నేటివరకు లవణానుచరులగు పాషాణాది సచివాగ్రేసరులతో నా రాతి దైవములకు పని గలుగకపోవుటకు కారణ మూహించగా; మానవులు నామ రూప గుణంబు లాపాదించి, దారు శిలా మృత్తికాదులతో దమకు దోచిన రూపము లేర్పరచి, యిష్టమైన పేరులు బెట్టి చిత్తానుసారము పూజించు కృత్రిమ మూగ విగ్రహము లేవియు, పరమ చాదస్తులు, పాడుమట్టి యుప్పుతోసహా నానాకల్మషపదార్థములు పిసికి, వండి చూపించు నపవిత్రభోజన వస్తువులతో నా పరాత్పరున కెంత మాత్రము

సంబంధము లేనట్లును, ఆ పినుకుడు యెంగిలి పదార్థముయొక్క సంబంధ బాంధవ్యమువల్ల నా కల్పితము లైన మూగ విగ్రహములను పూజించువారిలో నూటి కొక్కరైన సంపూర్ణారోగ్యవంతులు లేకపోయినట్లును గుర్తించ దగ్గ విషయము. పూజారు లీ పాడు మట్టిని కలిపి వండిపెట్టు వంట పదార్థములనే నిజముగా నా దేవుళ్ళే తినుచుండినచో, తప్పక వారుకూడా మనవలె రోగులైపోయి వారాని కొకసారి యైనను, విధిగా యింజెక్షను చేయించుకొనుటకైగాని, యే విషపు మందు సీళ్ళో యిన్ని త్రాగుటకైగాని, యే క్వైనా మాత్రలో మ్రింగుటకైగాని, యే కురుపో, యే బుడ్డో, యే కడుపో చీరించుకొనుటకైగాని, అవ్యక్తులు తమ పేరుగా డిబ్బీలలో పార వైచిన ద్రవ్యపు రాసిలో వందో, వెయ్యో చేత బట్టుకొని, బాగుగా మోసముచేయ నేర్చిన యే డాక్టరాఫీసుకో తప్పక హాజరు కావలసినవారే ! కాని అట్టి యదృష్ట మింత పర కే డాక్టరాఫీసుకుకూడా పట్టినట్లు విని యుండలేదు. అనగా నా కల్పితదేవుళ్ళనబడు దారు శిలామృత్తికాదులకు మనము వండి చూపించు చెడుపదార్థములతో పనివుంటేగా? లేదు. కాని ఈ మధ్య (నవంబరు 1940) తిరుపతి వేంకటేశ్వరస్వామివారికి గూడా మానవ స్త్రీలమీద మమకారము గలగడం, వారికెవరో యొక కన్నెనిచ్చి వైవాహికము చేయడము, జరిగిన ట్లాంధ్ర పత్రికలో ప్రకటన వెలువడినది. ఆ పిల్లకు సంతాన మెట్లు గలుగునో చూడవలసి యున్నది.

ఉప్పు దేహమున బ్రవేశించి, బాల్యముననే మానవ జననేంద్రియమున కుద్రేకమును బుట్టించి, యనేక యిబ్బందులకు పాల్పడజేయుచున్నది. స్వాభావికముగా యిరువదియేండ్లకు రావలసిన యౌవనము ఉప్పుయొక్క ప్రభావమువల్ల పండ్రెండేళ్ళకే గలుగుచుండుటచే మానవులకు సంభోగసమయ మరయదగిన తెలివి క్రమక్రమముగా నశించిపోయినది. దానితో లెక్కింపరాని అత్యాచారములు రోగములు, మతములు, కులములు, కామక్రోధాది దుర్గుణములుబయలుదేరినవి. గర్భిణీ స్త్రీలు, కొంద రుద్రేకస్వభావు లైన పురుషులతో సంపర్క మాచరించుటచే వారికి దుఃఖభరిత మైన గుడ్డి, కుంటి, మున్నగు అవలక్షణములు గల నిర్వీర్య సంతానము గలుగుచున్నది. లేదా అకాలపు సంభోగఫలితముగా గర్భస్రావము గలుగుటయో లేక యా స్త్రీల వద్ద తమ బిడ్డలకు చాలినన్ని పాలులేకుండా పోవుటయో సంభవించుచుండును. ఎందువల్ల నట్లు జరుగుచుండె ననగా గర్భస్థ మగు శిశుపోషణ కవసర మగు మహత్పదార్థము కొంత అక్రమరతి ఫలితముగ నీరైపోయి వెలుపలికి వ్యర్థముగా జారిపోవుటవల్లనే, అల్పాయుష్కులు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజులు, బుద్ధిహీనులు వికలాంగులు, అవివేకులు, క్రూరులు, దొంగలు మానవ సంఘమున బయలుదేరుచున్నారు. గర్భము నిలిచినట్లు తెలిసిన తదుపరి యే దంపతులు కలియరో వారే నిజమైన తల్లిదండ్రులు. అట్టివారికి బుట్టిన సంతాన మత్యంత తేజోవంతముగా నుండగలదు. అట్టి బిడ్డకు తగినన్ని పాలు తల్లివద్దనే సునాయాసముగా సమకూడును. తమకు మంచి సంతానము గలుగవలయు ననెడి యుద్దేశము గల యుత్తమ తల్లిదండ్రులు, సాత్వికాహారులై

అకృత్రిమ రతితో గర్భస్థ మగు శిశువునకు హాని జేయకున్న చో నంతియె చాలును. అట్టివారు తమ సంతానము బాగుండవలె నని యే దేవుళ్ళకు మొక్కులు చెల్లింప నక్కరలేదు. ఏ వ్రతములు చేయనక్కర లేదు. ఏ పురాణములు పఠింప నక్కర లేదు. ఏ తీర్థములు సేవింప నక్కర లేదు. అట్టి యుత్తమ దంపతులకు దివ్యతర మైన సంతానము గలిగి తీరు నని ఘంటాపథముగా జెప్పవచ్చును.

మరియు నాహార విహారములు ప్రకృతి సిద్ధముగా నొనర్చుచు జీవించు స్త్రీ పురుషులకు అకాల వికాసము గలుగదు. అట్టివారు సంతానాపేక్షతో నొక్కపరి కలిసినచో తప్పక దివ్యతరమైన పవిత్ర సంతానము గలిగి తీరును. అట్టి దంపతులు పదే పదే యుద్రేక స్వభావులై ఉపస్థేంద్రియమునకు బానిసలు గారు. కాబట్టి వారి సంతానము తేజస్సత్త్వ బలారోగ్య సమన్వితముగా చిరంజీవులు గా గలరు. అల్పాయుష్కులు,కుబుద్ధులు, రోగులు మున్నగువారు వ్యసనపరు లగు తల్లిదండ్రులకు గలిగిన సంతానము నుండియే బయలు వెడలు చున్నారు. కాబట్టి మంచి సంతానాపేక్ష గల వారెల్ల ఉప్పుమట్టిని తినుట తగ్గించి, శాకాహారములే తినుచు మత్స్య మాంసాదులను కలనైనఁ దలంచక, అకృత్రిమ రతి కుపక్రమించక, కల్లు, కాఫీ, బ్రాంది, టీ, మున్నగు పాడు పానీయములు, పొగాకు, గంజాయి, మద్దత్తు, గుడుగుడీ, హుక్కా, మున్నగు చెడు అలవాటుల జోలికిపోక, పృథివ్యాప స్తేజో వాయు రాకాశములే దైవోద్దిష్టమైన జబ్బులకు తగిన మందు లని తెలిసికొని, అంతటినుంచి ప్రకృతి శాసనోల్లంఘన మొనర్పక సుఖజీవన మాచరించవలె నని కోరుచున్నాను. మరియు బిడ్డ పాలు ద్రావునంతకాలము సంభోగముమానుట కూడా పరమోత్కృష్ట ధర్మము.

వంటపదార్థమును మాని జీవించ వీలులేని వారైనను ఉప్పుముట్టక, పాతరబడి బీజనాశన మైన ధాన్యము దంపినబియ్యము, ఉడికించిన ధాన్యము దంపినబియ్యము, తౌడుపోవునట్లు మిల్లులో తెలుపుజేసిన బియ్యము,దంపి నెలల తరబడినిలువ జేసినబియ్యము, రెండుమూడేండ్ల నాటి పాత ధాన్యమును దంపినబియ్యము తినరాదు. వారాని కొకసారి, గాదె, పురి, బస్తాలు మున్నగువానిలో నిలవజేసిన ధాన్యం, కఱ్ఱ తిరగలిలో విసరించుకొనిగాని, దంపించుకొనిగాని తౌడుపోని ముడిబియ్యమే వండించుకొని అందు బీర, పొట్ల, గుమ్మడి మున్నగు తాజా కాయకూరలు, వికటస్వభావము లేని ఆకుకూరలు,వండించుకొని అన్నముకు రెట్టింపు చేర్చుకొని తినుట చాలా ప్రశస్తము. కాయలపైని తొక్కను తొలగించరాదు. పప్పులపై పొట్టునుకూడా తొలగించక ప్రత్యేకముగా గాని, కాయకూరలతో చేర్చిగాని వండించుకొని తిన నగును. పొట్టుతొలగించిన పప్పులు అజీర్ణకరములై మలబద్ధము గలిగించును. సవాయివ్యాధి గలవారికి బుట్టిన సంతానము భూమిపై నొక్కదినమైనను సుఖ బడజాలదు కావున సంతానాపేక్ష గల స్త్రీ పురుషులు వ్యభిచరింప రాదు. ఈ విధమున సాత్త్వికాహారము దినువారి సంతానమున కెట్టి వ్యాధులు గలుగవు. ఈ వాక్యములు లోకములో మానవ సంఘమున మాత్రమే గాన్పించు రోగ బాధలం గాంచి దుఃఖపూరిత మానసుడనై

(తరువాయి 18 వ పేజి)

మందు వైద్యము - దీర్ఘరోగములు

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, వేటపాలెం)

ఏరోగాని కైనప్పటికిని మందు యిచ్చుటవలన కలిగే మహోపకార మేమంటే తాత్కాలికంగా వ్యాధి ఉపశమనము చెందినట్లు కనపడి త్వరలోనే తీవ్రరూపము దాల్చుటే. మందులు చేసే తమాషా ఏమంటే బహిష్కరింపబడవలసిన ద్రవ్యపదార్థ మంతటిని బహిష్కరించడములేదు. రోగానికి కారణమైన రోగపదార్థము పోలేదు కనుక అది స్థిరమైన నివాస మేర్పరచుకొని యిక నేది చేయవలెనో యది చేయుచున్నది కనుక మందు వైద్యము విడనాడండి. ప్రకృతి వైద్యములోకి దిగండి.

ఒక సంవత్సరము క్రిందట నా స్నేహితునికి మలేరియా వచ్చినది. అతడు నా కాప్తుడగుట చేత, నేను వెళ్ళి ప్రకృతివైద్యమునకును, మందు వైద్యమునకును గల తారతమ్యము బోధించి, ప్రకృతివైద్యము చేయు మనియు, ఒకటి రెండు వారములలో సంపూర్ణారోగ్యము కలుగు ననియు హితవు చెప్పితిని. ఉపాధ్యాయ వృత్తి యందున్న ఆ రోగి ప్రకృతివైద్యము ఎక్కువ దినములు పట్టుననియు, ఎక్కువరోజులు శలవు పెట్టవలసి వచ్చుననియు సాకుచెప్పి బజారు నుండి బాట్లివాలా తెప్పించి త్రాగినాడు. 105 డిగ్రీలవరకు పోవుచున్న జ్వరము 3 వ రోజునకే నార్మలుకు వచ్చినది. మూడురోజులలో అత్యద్భుతముగ పనిచేసిన దని మహా సంతోష పడినాడు. నాల్గవదినమున పథ్యము పుచ్చుకొని స్కూలుకు వెళ్ళుట ప్రారంభించినాడు. మరుసటి వారములో మునుపటికంటె తీవ్రరూపము దాల్చి జ్వరము మరల ప్రారంభించినది. ఈ సారి ఏగ్ మిక్చర్ (ague mixture) తెప్పించి ఆరుదినములు వాడినారు. జ్వరము ఆగిపోయినది. జ్వరము తగ్గిన 10 రోజులకు ఆపాదమస్తకము నీరు (నంజు) జూపినది. వెంటనే ఆంగ్లేయ వైద్యము ప్రారంభించి ఇంజక్షనులు చేయించుకున్నాడు. ఒక నెలరోజులు శలవు పెట్టి నానా అవస్థలుపడిన తరువాత నంజు తగ్గినట్లే తగ్గి, శ్వేతధాతు మేహము ప్రారంభమైనది. ఈ వ్యాధికి మరల ఆయుర్వేద వైద్యములో దిగినాడు. ఇప్పుడు రాత్రులందు నిద్రలో తెలియకుండ మూత్రము బట్టలో పడిపోవు చున్నది. దినముకు 15, 20 పర్యాయములు మూత్రమునకు పోవుట, విపరీతమైన ఆకలి, మలబద్ధము, నీరసము సంప్రాప్తించినవి. ఇప్పు డాతనికి ప్రకృతి వైద్యము కావలసి వచ్చినది.

మలేరియా, టైఫాయిడ్ మొదలగు విషజ్వరములలో మందు వైద్యములకంటె ప్రకృతి వైద్య మెక్కువ దినములు పట్టునని ప్రజలకొక మూఢవిశ్వాస మేర్పడినది ఎందువల్ల ననగా, ప్రకృతి వైద్యము చేయునపుడు, గర్భమందు చేరిన మాలిన్యము సంపూర్ణముగ బహిష్కరింపబడి, రక్తము ఆమూలాగ్రముగ శుద్ధమై ప్రస్తే జ్వరమాగిపోవునుగాని, అందు యక్షిణిగాని, మోసము గాని లేదు. శరీరమందట్టి మార్పులు గలుగుటకు షుమారు 2 వారములైనను పట్టితీరును. ప్రథమములో 2 వారములు శ్రమచేయుటకు ఓర్వలేని పైరోగిగతి ఏమిపట్టినదో చూచితిరా 2 వారములు శలవుపెట్టుటకు జంకినవాడు యీ

సంవత్సరములో 3 మాసములు శలవుపెట్టవలసి వచ్చినది. పైగా శరీరమూ పాడై దుర్భరమైన దీర్ఘ సంకటములు సంప్రాప్తించినవి. 2 రూపాయల నారింజపండ్లతో తేలికపడు రోగమునకు మందులకై తేనేమి, పాలకై తేనేమి, డాక్టర్ల ఫీజుల క్రిందనై తేనేమి 100 రూపాయలు దాటి పోయినది. క్వినైన్, ఏగ్‌మిక్చర్, బాట్లివాలా మొదలగు జ్వరౌషధములు సునాయాసముగ నివారణ యగునని నమ్మువారి గతు లన్నియు పై వానికివలెనే యుండును.

మందువైద్యములో జరిగే తమాషా యేమి టంటే, మందులు శరీరబలమును స్తంభించివేసి రోగపదార్థమును వెలువరించుటకు వలయు సామర్థ్యమును తొలగించివేయును. బహిష్కరింప బడుచున్న రోగపదార్థ మంతయు శరీరమందు ఆగిపోయి, కాలికావస్థ పొందుచున్నది. అనగా కఠినమై వివిధావయవములలో స్థిరపడిపోవుచున్నది. గర్భమందు రోగపదార్థము చేరి కుళ్ళుచున్న దని తెలియజేయు బాహ్యలక్షణ మగు జ్వరము తక్షణమే ఆగి పోవుచున్నదిగాని, జ్వరమునకు మూలకారణ మట్లే యున్నది.

ఈ రోగ పదార్థము వివిధావయవములలో చేరి వివిధ దీర్ఘసంకటములు సంప్రాప్తించు చున్నవి. ఇందు కుదాహరణముగ సన్నిపాత జ్వరము సంభవించి మందువైద్యము వలన బ్రతికిన రోగులందరు దీర్ఘరోగు లగుచున్నారు. చికిత్సానంతరము వెండ్రుక లూడిపోవుట, ఆహారము ఒంటబట్టకపోవుట, మొదలగు లక్షణము లెన్నియో గమనించుచున్నాము. ఎంత కాలమునకోగాని శక్తివచ్చుటలేదు. సన్నిపాతజ్వరరోగులు మందు వైద్యము వలన బ్రతికిన తరువాత ఎందరికి పక్షవాతము గలుగలేదు? ఎందరికి రక్తక్షయ పాండురోగములు గలుగలేదు. ఎందరికి మతిచెడి పోలేదు. ఎంతమందికి మూర్ఛ, హిస్టీరియా, వ్యాధులు సంభవించలేదు. ఎంతమందికి చెవుడు రాలేదు. ఎంతమందికి పిచ్చియెత్తలేదు? ప్రతివానికి ఏదో యొక దీర్ఘరోగము సంప్రాప్త మగుచునే యున్నది.

మా గ్రామములో ఒకమ్మాయికి సన్నిపాత జ్వరము సంభవించి, ఆంగ్లేయ వైద్యము చేయగా మతిచాంచల్య మేర్పడి ఉన్మాద వైద్యశాలలో చికిత్స పొందుచున్నది.

ఒకామెకు అజీర్ణవ్యాధి కలుగగా ఆయుర్వేద వైద్యులు చికిత్సచేసినారు. 6 మాసములలో జలోదరముగా మారినది. జలోదరమునకు గుంటూరుజిల్లా ఆస్పత్రిలో 6 మాసములుంచి చికిత్సచేసినారు. జలోదరము నివారణ అయి నట్లే కనుపడి శాశ్వత ఉన్మాదము సంప్రాప్తించినది. ఈమె కిప్పుడు ప్రకృతివైద్యము గూడ నిరుపయోగ మయినది.

ఒకామెకు పార్శ్వనొప్పి, మాడుపోటు సంభవించినది. ఆయుర్వేద వైద్యులు తలకు కొన్ని తైలములు మర్దన చేయించగా, రెండు నేత్రములు పోయినవి. ఒకనికి గనేరియా తగిలినది. గనోకిల్లర్, గనేరియా మిక్స్చర్ మొదలగు మందులు వాడినాడు. పై బాధలు తగ్గి మూత్రద్వారము సన్నగిలిపోయినది. అప్పుడప్పుడు ఖడ్డీలు వేయించుకొనుచు, కొన్ని ఇంజక్షనులు చేయించుకొనినాడు. మూత్రద్వారము పూర్తిగ పూడిపోయి లూటీలు పడినవి. ఒక రోగికి బలము వచ్చునని ఆయుర్వేద వైద్యులు

సింధూర మిచ్చినారు. రెండు మాసములలో క్షయ ప్రారంభ మయినది.

ఆయుర్వేద వైద్యులకుగాని, ఆంగ్లేయ వైద్యులకుగాని దీర్ఘరోగములయొక్క నిజస్వరూపము తెలియనే తెలియదు. మందువైద్య మొక వ్యాపారము. ధనార్జనకొఱ కేర్పడిన నాటకము. మకరధ్వజము, పూర్ణచంద్రోదయము, వసంత కుసుమాకరము, లివర్‌క్యూర్ మొదలగు ప్రఖ్యాతివహించిన ఔషధము లెంతవరకు పనిచేయుచున్నవో గమనించితిరా? ఈ రాజౌషధములు శాశ్వతముగను, రూఢిగను, నిరపాయముగను రోగములను నివారణ చేయగల సామర్థ్యము గలవియే యైనచో, ప్రకృతి వైద్యమునకు త్రాడు తెగిన గాలిపటము గతి పట్టును. ప్రపంచములో నిది తలయెత్తుట కే యవకాశ ముండదు.

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు పాశ్చాత్య దేశములలో వైద్యవరులు కొందరు పరీక్షార్థమై ఔషధములకు బదులు నీటియందు వివిధ రంగులు గలిపి సీసాలలో బోసియు, పాల చక్కెరను, గోధుమ పిండిని మాత్రలు జేసియు, రోగులకు మందు లని యిచ్చుట ప్రారంభించిరి. ఔషధముల నిచ్చినప్పటి కంటె సునాయాసముగను, అత్యద్భుతముగను రోగనివారణయగుట ప్రారంభించినది. అప్పుడా వైద్యవేత్తలు మన శరీరమందే రోగనివారక శక్తి కలదనియు, ఔషధములు నిష్ప్రయోజన మనియు, బూటకమనియు, ప్రకటించి విలువ గల ఔషధములను తగులబెట్టించియు, గోతులలో పారవేయించియు, "Revolution in Medical practice" medical choas and crimes" అను ఉత్తమ మైన గ్రంథములను ప్రకటించినారు. వీరు ప్రకృతివైద్య సదనములను స్థాపించి ఔషధములతోగాని, ఇంజక్షనులతోగాని, ఆపరేషనులతోగాని నిమిత్తము లేకుండ ఆశవదలిన సమస్తవ్యాధులను నివారణ చేయుచున్నారు.

దీర్ఘరోగములయొక్క నిదానముగాని, లక్షణముగాని మన మందువైద్యులకు తెలియక పోవుటవలన, ధనార్జనకొరకై ఆపరేషను లవసరమని సలహానిచ్చుచున్నారు. ప్రధానావయవములపై ఆపరేషను జరిగినతరువాత రోగి 10 సం॥ల కంటె నెక్కువకాలము జీవించుట లేదని శాస్త్రజ్ఞులు గమనించు చున్నారు. ఆపరేషను జరిగినతరువాత వారి యారోగ్యము మునుపటికంటె చాల చెడిపోవుచున్నది. ఈథర్, క్లోరోఫారం, కోకెయిన్ మొదలగు మత్తు మందుల నుపయోగించుటవలన నాడీమండలముయొక్క చైతన్యము నశించి, శాశ్వత బలహీనత యేర్పడుచున్నది. ఈ మత్తుమందుల నుపయోగించుటవలన, కోతలయందు బాధ యే మాత్రము కనుపడదు. గనుక, ప్రజలు చీటికి మాటికిఅనవసరముగ ఆపరేషనులు చేయించుకొనుచున్నారు. ఎముక విరిగినపుడుగాని, తుపాకిగుండ్లు మొదలగునవి శరీరములోనికి జొరబడినపుడుగాని, స్త్రీ ప్రసవించలేక అపాయస్థితిలో నున్నపుడుగాని ప్రాణరక్షణార్థమై ఆపరేషను లవసరముగాని, రోగపదార్థముయొక్క చేరికవలన కలిగిన దీర్ఘసంకటములందు వ్యర్థమై అపాయకరము లగుచున్నవి. గనేరియా, గ్లీట్, భగందరము, బృహద్బీజము మొదలగు వ్యాధులలో పురుష జననేంద్రియములపై జరిగెడి ఆపరేషనుల వలన శాశ్వత నపుంసకులగుచున్నారు. శ్వేతకుసుమ

ఋతుశూల మొదలగు స్త్రీ రోగములలో స్త్రీ జననేంద్రియములందు జరుగు ఆపరేషనువలన శాశ్వత గొడ్డాం డగుచున్నారు. పరిణామ శూలలందు క్రిమికను(Vermiform appendix) కోసివేయుట వలన శాశ్వత మలబద్ధ మేర్పడు చున్నది. వ్రణములు నివారణ కావని కాలు చేతులు నరికివేయుట వలన శాశ్వత అంగ వైకల్య మేర్పడుచున్నది. గర్భాశయ, జీర్ణాశయ వ్రణములకు ఆపరేషను చేయుటవలన ప్రాణహాని కలుగుచున్నది. ఒకామె కంటి పోటుకు చికిత్సకై వెళ్ళగా కనుగ్రుడ్డును పీకి వేసినారు. ఎంత పాపమో, ఎంత ఘోరమో చూడండి !

ఒకామెకు కాలిక మగు మలబంధము వలన, పొత్తికడుపులో శూలవంటి పోట్లు ప్రారంభించినవి. దీనికి పరిణామశూల యని వైద్యులు నిర్ధారణ జేసి, ఆపరేష నవసరమని సలహా జెప్పిరి. ఆమె భయపడి ఆపరేషను చేయించుకొనలేదు. రెండు మాసములు అటు నిటు కదలుటకు వీలులేని బాధపడి, నా సలహా నడిగిరి. ఇట్టి శూలలకు కాలిక మగు మల బంధము కారణమనియు, మలము గట్టిపడి క్రిక్కిరిసి ప్రేవు లుబ్బినపుడు ఇట్టి బాధలు కలుగుననియు, మల విమోచన జరిగిన బాధ లుపశాంతి జెందుననియు బోధించితిని. వారు నా మాటలు నమ్మి చికిత్స చేయు మనిరి. వెంటనే కటిప్రదేశమునకు వేడి నీటి కాపడ మిచ్చి, 104 డిగ్రీల వేడిగల నీటితో ఎనిమా చేయించితిని. రాళ్ళవలె మలవిమోచన జరిగినది. ఆ దినమే బాధ కొంతతగ్గి రాత్రి యంతయు సుఖముగ నిద్రించినది. ఫలరసముల నిచ్చుచు, ఉదయ సాయంకాలములలో ఎనిమా చేయించగా 3 దినములలో బాధ లన్నియు సంపూర్ణముగ తగ్గినవి. ఆమె 45 దినములు సక్రమముగ ప్రకృతివైద్య మాచరించి సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవించు చున్నది.

ఒకానొక ఆంగ్లేయ వైద్యవిద్యార్థి తనకు గలిగిన పరిణామశూలకు 3 పర్యాయములు ఆపరేషను చేసినను నివారణ కాలేదని నాయొద్దకు సలహాకై వచ్చెను. ఇతనికి దీర్ఘసంకటము, ఫలాహారముతోను, ఎనిమాతోను సంపూర్ణారోగ్యము కలిగినది. మా బావమరిదికి తొడయెముకలో నొక వ్రణముపుట్టి 6 మాసములు విపరీతముగ బాధపడినాడు. అతనికి మద్రాసు జనరల్ ఆస్పత్రిలో రెండుమాసములు రేడియం చికిత్సలు జరిగినవి. తరువాత వ్రణము నివారణ కాదనియు, కాలును నరికివేయుటకంటె గత్యంతరము లేదనియు సలహా చెప్పిరి. కాలు నరికినచో, ఉద్యోగములో నున్న తన జీవితము నిరుపయోగ మగునని భయపడి, చివర ప్రయత్నముగ ప్రకృతి వైద్యములో దిగినాడు. అతడు మిక్కిలి స్థూలకాయుడు. 2 మాసములు సంపూర్ణ ఫలాహారముపై నుండి కొన్ని దినములు కఠినోపవాసములు చేయగా శరీరము పూర్తిగాతగ్గినది. అతపస్నానములతో మాలిన్య మంతయు తొలగిపోయినది. వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణముతో వ్రణ భాగమును కాల్చుచూ రాగా సంపూర్ణముగ నివారణ యైనది. ఉద్యోగము చేయుచున్నాడు. ఆంగ్లేయ వైద్యుల మాటలు విని కాలు నరికించిన అతని జీవిత మేమయ్యెడిదో గదా?

శరీరమందలి అవయవములన్నియు ఒకదానితో నొకటి దగ్గర సంబంధము గలిగియున్నవి.

ఒక అవయవముపై ఆపరేషను జరిగినప్పుడు తక్కిన అవయవము లన్నిటికి బాధ కలుగును. ప్రధానావయవములపై చేయబడు ఆపరేషను వలన మెదడుకు తీవ్రమైన బాధలు కలుగును. ఆపరేషను వలన గలుగు ప్రతిక్రియా ఫలితము వెంటనే కనుపించదు. అందువలన ప్రజలకు దానియందు నమ్మకము మెండైనది.

ఆపరేషను చేయబడినవారు సంపూర్ణారోగ్యవంతులు కానేరరు. దీనివలన ప్రాణశక్తి క్షీణించి శాశ్వతనాడీ దౌర్బల్యము కలుగుచున్నది. నిరుపయోగముగ నున్న అవయవములను శరీరమునుండి తీసివేయుదురట ఆంగ్లేయవైద్యులు. ఎంత విపరీతమో చూడండి. ఉపయోగములేని అవయవములను భగవంతుడు సృష్టిజేసి నాడని కాబోలు వారి యభిప్రాయము.

A body deprived of an important part or organ is for ever un-balanced. It is like a watch with a spring or a wheel taken out. It may run but never quite right. It is hyper-sensitive and easily thrown out of balance by any adverse influence.

(13 వ పేజీనుండి)

వెలువరించితినేగాని, లోకమును వెక్కిరించుటకును, మోసగించుటకును, గొప్ప పేరు పొందుటకును గాదని మనవిజేయుచున్నాను.

చుట్ట, బీడీ, గంజాయి, తమలము, కల్లు, సారా సేవించువారికి శుక్లపాతము నోటిలోనే జరుగుచుండును. గావున నా నిర్వీర్యపు టలవాటుల జోలికి పోరాదు. పొగలు పీల్చు అలవాటుగల వారికి క్షయరోగము రావచ్చును. లేక గుండె జబ్బు గలుగవచ్చును. మలబద్ధము, అజీర్ణము వానినివిడిచిపెట్టదు. దృష్టిమాంద్యము, చెవుడు, మఱపు, పరధ్యానము గలుగును. నల్లమందు కూడా చుట్టకు జతపడినచో నిక నా యింటి వారిపాట్లు వారికేగాని తదితరుల కెంతమాత్రము బోధపడవు. కాఫీదాసుల్ని గతి తలచుకుంటే తల దిమ్మెక్కి పోవుచుండును. కాఫీ విషానికి లొంగిపోయిన మహనీయులలో తలపోటు రానివారు, మలబద్ధకము, మూలశంక లేనివారు చాలా అరుదనవచ్చును. కాబట్టి ప్రతివారు ప్రకృతి తత్త్వమును అవగాహన చేసుకొని, వ్యసనములను త్యజించి, అవసరముల ననుసరించి తరించవలెనని కోరుచున్నాను.

(24 పేజీ తరువాయి)

వర్జయేత్ " అన్నమాట జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. కొందరు నాకు దినానికి రెండు మూడుసార్లు సంసారసుఖం అనుభవిస్తేనే గాని "హాయిగా" ఉండదని కోతలు కోస్తూంటారు. అదంతా బలం, ఆరోగ్యం అని భావిస్తూంటారు. అదెప్పటికీకాదు. నిజంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వాడికి సంభోగేచ్ఛ విపరీతంగా ఉండనే ఉండదు. చాలా మితంగా ఉంటుంది. దానితోనే వాడికి అపరిమితమైన సుఖం కలుగుతుంది.

ఈ విధంగా ఆహార నియమమూ, ఆచార నియమమూ, విహార నియమమూ, ఏర్పరచుకొని జీవించినట్లయితే ఆరోగ్యమూ, ఆనందమూ, చేకూరుతాయి.

ఆయుర్వేదాన్ని నిందింప వద్దు

'వేనినైనను ఆయుర్వేదాదేశప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు వుండగూడదు. మేలు కలిగి తీర వలెను' అని యం. వి. శర్మగా రనుచున్నారు.

వీరి అభిప్రాయముతో ప్రకృతిపత్రికాసంపాదకుడు ఏకీభవించుచున్నాడు. కాని అట్లు జరుగ వలెనుగా ?

(సెప్టెంబరు, అక్టోబరు, నవంబరు, డిశంబరు సంచికలలో ఇందుకు సంబంధించిన వ్యాసము లున్నవి.)

మిత్రులు యం. వి. శర్మగారు మొదట ఉత్తరమును పంపినపుడు దానికి జవాబు మాత్రమే వ్రాశాను. అప్పటిలో ఈ చర్చను పత్రికకు యెక్కిద్దా మని లేదు. అందువలన ఆ జాబును తుక్కు కాగితాల బుట్టలో పడవేశాను. రెండవజాబు వచ్చే టప్పటికి ఈ చర్చ పత్రికాపాఠకుల కుపయోగిస్తుం దని తోచినది. అందువలన రెండవ ఉత్తరము ప్రచురించి జవాబు వ్రాశాను. ఇప్పటికైనా మించిపోయిం దేమి లేదు. శర్మ గారు వారి మొదటి ఉత్తరము, నా జవాబు పంపిస్తే వాటిని తప్పకుండా ప్రచురిస్తాను. మిత్రు లిట్లు వ్రాశారు. "ఆయుర్వేదమందు వ్యాధులు రాకుండుటకై ఆరోగ్యవంతులను గూడ పంచకర్మలను నియమప్రకారము చేసు కొనవలసినదిగా నిర్దేశింపబడియున్నది. అందలి విరేచన నస్య రక్త మోక్షణములు ముఖ్య ముగా ప్రకృతి విరుద్ధముకాదా ? వమన వస్తు వులు ప్రకృతి వైద్యమం దున్నను ఆయుర్వేద వైద్యమందు పలు విధము లైన యోగము లతో నవి పేర్కొనబడి యున్నవి.

ఆరోగ్యవంతులైన వారు పంచకర్మలు చేయ వలసిన అవసరము లేదు. ఆరోగ్యవంతు లంటే రోగము రానివాళ్ళు మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్యవంతు లంటే తొట్టి వైద్యములో వ్రాసిన లక్షణములు కల్గినవాళ్ళు గానే ఉండాలి. ఇక ఆయుర్వేదములో పంచకర్మలు చేయవలసిన వారు ఎవరయ్యా అంటే, రోగము రాకుండా ఉన్నవారు. జీవిత నియమములను తప్పినవారు అవి సరిజేసు కొనేందుకు మాత్రమే పంచకర్మలు అవలంబించవలసి ఉంటుంది. అవి నిష్కర్షగా ప్రకృతివిరుద్ధముగానే ఉంటవి. అయితే విషాదుల ప్రయోగము కంటే ఇవి తేలికైనవి గనుక విషపు మందులతో పోల్చి సాపేక్షయా, స్వస్థవృత్తము మంచిది అని వ్రాశాను.

రక్తమోక్షణక్రియ మురికి రక్తాన్ని తీయుట కుద్దేశింపబడినది. ఉపవాస ఫలాహారములతో రక్త మోక్షణము లేకుండానే చికిత్స చేయ వచ్చును. రక్తమోక్షణము అస్వాభావిక మైన దేను. ఐతే పథ్యము అవలంబించలేని వారి కొరకు దానిని యేర్పాటు చేసి ఉంటారు.

అంతేకాని సహజమైన జీవనము చేయువారికి, ఆహార విహారముల యందు నియమము కల వారికి యీ పంచకర్మలతో నిమిత్త మేము న్నది ? సంఘముయొక్క ఒత్తిడినలన నియ మోల్లంఘనము చేసిన వారికి మాత్రమే ప్రాయశ్చిత్తముగా ఈ పంచకర్మలు నియ మించబడ్డ వని నా నమ్మిక. ప్రాయశ్చిత్త మను టలో నా ఉద్దేశ్య మేమంటే ఇక ఆ నేరమును

చేయకుండా ఉండదలచుకొని యీ పంచ కర్మలు చేయదగినవేగాని నిత్యము నేరము చేసి, నిత్యము ఆచరించబడదగినవి కావు. ఇదే ఋషుల అభిప్రాయ మని స్వస్థవృత్తము చదివినప్పుడు మనకు సులభంగానే అర్థ మవుతుంది. వా రింకా ఇలా వ్రాశారు. "...... వానిలో ఎక్కువ భాగము నిరపాయకర మైన ఓషధులే కాననగును. వా టన్నిటికి వేర్వేరు పలు విధము లైన గుణము లుండునుగదా!" ఉంటే యేమి? అవి నిరపాయకరము లని నమ్మట వలననే ఆయుర్వేదము ప్రకృతి వైద్యమునకు సన్నిహిత మని వ్రాశాను. ఈ క్రింది వారి వాక్యము గూడా దానినే బలపరుస్తుంది. "వేని నైనను ఆయుర్వేదా దేశ ప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు వుండగూడదు. మేలు కలిగి తీరవలెను." ఇక నేమి? కీడు ఉండనిది, మేలు చేసేది, అట్టి ప్రయోగము చేస్తే మాకే కాదు, ప్రపంచంలో ఎవరికి కూడా ఆయుర్వేదము మీద విరోధ ముండదు. అంతకంటె కోరతగినదేమున్నది? మరియు వా రిట్లు వ్రాశారు. "స్వస్థవృత్తమందు చెప్పియున్న వాని ననేకములను చికిత్సా కాండయందు అనేక చోట్ల వర్జింపబడి యుండుట గూడ ఆయుర్వేదమందు కాన ‌నగును. ఆతురదశలో స్వస్థవృత్తములో చెప్పిన నియమములు పాటించ వీలు ఉంటుందా? అందువలన వాటిని వర్జించి ఉంటారు. ఇట్లు వ్రాశారు. "అసలు సహజ శక్తులను ద్రవ్యగుణ ప్రభావముచేత నుద్రేకింపజేయుట ప్రకృతి వైద్యవిరుద్ధముకాదా?" అవును. ఉద్రేకింపజేయుటకు బదులుగా నుజ్జీవింప జేసినచో? ఉద్దీపింపజేసినచో? ఆయుర్వేదమం దుజ్జీవనద్రవ్యములు, ఉద్దీపనద్రవ్యములు, ఉన్నవని తమకుగూడ తెలియును. వాని నేల నుపయోగించరాదు?ఉద్రేకము కల్గించుఘాటు వస్తువుల నెవరు వాడ మనిరి? కాల విలంబన మునకు ఓర్చలేక వైద్యుడూ, రోగియును కలసి దేహమునకపాయము కల్గించే మందులను వాడి దేహాలకుకీడు తెచ్చుకొంటారు. అంజనము, తాంబూలము మొదలైనవి ప్రకృతి జీవనము చేసేవారికి నిజంగా అవసరము లేనివే. కాని ఎప్పుడైనా నియమోల్లంఘనము చేయుటే జరుగుతూ ఉండే మానవ సంఘంలో అంజనము, తాంబూలమువంటి క్రియలు చేసే అపకారము చాల స్వల్పముగానే ఉంటుంది. ఐనప్పటికి అవి లేకుండ గడుపుకో గల్గటమే మంచిది.

"మీకును, నాకును భేద మెక్కడంటే మీరు శాస్త్రీయంగా చదువుకొని, శక్తికొలది అవగాహన చేసికొని కొంతవరకో, లేక ఎక్కువగనో ఆయుర్వేదము ననుసరించువారిని, తద్విరోధులను అందరిని ఏకముగా కలిపి ఆయుర్వేద వైద్యులనెడి పదముతో ఖండించుటతో అసలు ఆయుర్వేదశాస్త్రమునకే మీ శరవర్షములు తగులుచున్నవి." "మీరు ఖండించునప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్యులందరిని సామాన్యంగా కలిపి పేర్కొనక, విషయుక్తమైన మందులు వాడే వైద్యులనిగాని, ఆయుర్వేద నిజతత్వము ను శాస్త్రీయముగా తెలుసుకొనకనే ఆయుర్వేద వైద్యుల మని ప్రగల్భాలు కొడుతూ ఉండేవారు, గొడ్డువైద్యం చేసే (మనుష్యులకు) మోటువైద్యులు, నాటువైద్యులు, కూరగాయ వైద్యులు, సంచికట్టు వైద్యులు, ఇత్యాదులలో ఏవి ప్రయోగింపగూడదూ?"

నా కభ్యంతరము లేదుగాని ఎంతో గొప్ప వైద్యులై, పేరు ప్రఖ్యాతులు గలిగి ఆయుర్వేదవైద్య పరీక్షలకు విద్యార్థుల కధ్యాపన చేయుచు ఆయుర్వేద పరీక్షలకు అధికారులుగా ఉండే పెద్దలే రసవిషాదులను వాడుట యందు వెనుదీయుట లేదు. మరియు వారి అభిభాషణమునందు సహితము ఆ అభిప్రాయమే వెల్లడించబడుచున్నది. అట్టి సుప్రసిద్ధ వైద్యులను సంచికట్టు వైద్యు లని పిలువ నోరాడ లేదు. మచ్చునకు ఒక్క విషయము మాత్రమే చెప్పి ఈ విషయానికి సంబంధించిన చర్చను ముగించు చున్నాను. 1940 సం॥ అక్టోబరు 29 తేదీన ఆంధ్రపత్రిక స్వకీయ విలేఖరి 2-11-40 తేదీ గల ఆంధ్రపత్రికలో ఇట్లా వ్రాసినాడు. "బెజవాడయందలి శ్రీ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద సంస్కృత కళాశాలా భవనమందు .... నోరి రామశాస్త్రిగా రుపన్యసించుచూ ఆయుర్వేదాభివృద్ధికై చేయు ప్రయత్నములు బాగుగా నున్నప్పటికి, నేటి వైద్యులు ఆయుర్వేదము నందలి సాంప్రదాయములు, రసౌషధము లందలి సాంప్రదాయములు, ప్రాముఖ్యమును గుర్తెరుగక ఆసవములు, అరిష్టములు, చూర్ణములు అను భ్రాంతిచే ఆయుర్వేదమునకు గల గౌరవము తలక్రిందు చేయుచున్నా రనియు, ఆయుర్వేద ఇంజక్షనులు నిష్ప్రయోజనము, శాస్త్రసమ్మతము కానివనియు, ఆయుర్వేద గౌరవము కాపాడ వలెనన్న చక్కని శాస్త్ర జ్ఞానముతో పాటు, శాస్త్రీయముగా నిర్మింపబడిన రసౌషధముల విడనాడక పనిచేయవలె నని చెప్పుచు, కళాశాల యొక్క పోషణకై ధర్మదాతల విరివిగా చందాల నివ్వ వలసినదిగా కోరిరి............'' నోరి రామశాస్త్రిలుగా రంటే పండిత డి. గోపాలాచార్యుల వారి శిష్యు డని ఆ నివేదిక యందే చెప్పబడినది. గోపాలాచార్యులుగారి వలెనే రామశాస్త్రిగారికిగూడ చాలగౌరవముగలదు. బెజవాడలోని వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద కళాశాలకు వీరు ప్రధానాధ్యాపకులు. సుప్రసిద్ధమైన క్షీరవర్ధని లేబరేటరీలో తయారైన మందులన్నిగూడ చాల సుప్రసిద్ధమైనవిగా అనేక ఆయుర్వేద వైద్యులచే వాడ బడుచున్నవి.

శ్రీ డా॥ శర్మగా రిట్లు వ్రాసిరి. "ఆయుర్వేదంలో పురాతన గ్రంథాలలో యీ ఖజ్జలీ ప్రకరణము కానరాదు. ఓషధుల కే ముఖ్యస్థాన మివ్వబడియున్నది.... ఖజ్జలీ ప్రకరణం మొదలైన వీ మధ్యను అభివృద్ధి గాంచినవి. సామాన్యంగా వీటివలె ఓషధు లెట్టి కీడు చేయవు. వేసినైనను ఆయుర్వేదా దేశ ప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు ఉండగూడదు. మేలు కలిగితీరవలెను.

ఈ అభిప్రాయాలే మూడు కూడ ఉన్నవి. మరి మూకు, వారికే అభిప్రాయ భేద మెక్కడో అర్థము కావడము లేదు.

భూతవైద్యులను గురించి ఒక్కముక్క చెప్ప వలసియున్నది. దయ్యా లున్నయ్యనే నమ్మకతో చేసే భూతవైద్యము కాక, దయ్యం పట్టిం దని భ్రమపడినవాని యొక్క మానసిక దశను మార్చుచేసే టందుకు అవసరమైన మనోబలాన్ని ప్రయోగించి రోగనిదానం చేసే వైద్యభాగం ప్రకృతి వైద్యమేను. ఇందుకు సంబంధించిన గ్రంథములు ఇంగ్లీషులో నున్నవి. ఈ వ్యాసం చివర జాబితా ఇస్తున్నాను. తమకు శ్రద్ధ ఉన్న యెడల చదువుకోవచ్చును.

దానిని గురించి యీ చిన్న పత్రికలో సమగ్రంగా వ్రాయటానికి కుదురదు. ఎప్పుడైనా ఒక వ్యాసం వ్రాయడానికి అభ్యంతరము లేదు.

చెట్లపాదులను పెంచుటను గురించిన చర్చలో నేను జవాబు చెప్పవలసినదేమి మిగుల లేదు. మండిపోయే వేసంగిలో యెక్కడ పెంచేపాదు లైనా కాయవు. వర్షాకాలంలో పెట్టిన గింజల్లా కాపుకాస్తుంది. పల్లపుడొళ్ళలో కాపుకాస్తుంది గాని, మెట్టపూళ్ళలో కాచిన కాయలు యెక్కువ గుణవంతముగా ఉంటవి. మెట్ట ధాన్యాలతో చేసిన అన్నము, రొట్టె, జావ వీనితో యేమాత్రంగానైనా కూరగాయల జేర్చుకొని తింటే మెట్టడొళ్ళ వారికి రోగాలు రావు. ప్రతినిధులుగా వాడుకోవాలంటే దోస, బెండ, వంగ, బచ్చల, తోటకూర మొదలగు వాని వరుగులు తయారు చేసికొని కూరకాయలు కాయని రోజులలో వాడుకోవచ్చును.

గంధకము పొగవేయనట్టియు, బెల్లపుపాకము కలియనట్టియు ఎండిన ద్రాక్ష, కిసిమిస్, జల్దారు, ఆల్బకరా, ఖర్జూర మొదలైన వానిని రసవంతములైన ఫలములు దొరుకనిచోట నీటిలో నానవేసి వాడుకోవచ్చును.

ఆయుర్వేదమందు చెప్పబడిన అపతర్పణ చికిత్సలో వమనము, విరేచనము, వస్తి మేము చేస్తూ ఉన్నదేను. శమనంలోగూడ పాచనము మేము ప్రధానంగా చేస్తాము. ఉపవాసంతో దీపనము చేస్తాము. రోగిని ఆకలికలుగు వరకు ఆపి, క్షుత్తును వృద్ధిచేస్తాము. అవిదాహ పథ్యంచేత దాహమును తగ్గిస్తాము. వ్యాయామ, ఆతప, మారుతాలు నిత్యం మేము ప్రబోధం చేసేవేనూ. ఇన్ని చేస్తే రోగం నయము కాకపోతేగదా! ఓషధులు వాడవలసినది. మేము వీటితోనే రోగాలు నయం చేస్తుంటే, ఆయుర్వేద వైద్యులని పేరు పెట్టుకొన్నవారు వీటిని ఎందుకు అవలంబించరాదు.

ధాతువులు కాలిపోయేటట్లుగా జరిగే వైద్యములో దోషము వైద్యునిదేగాని శాస్త్రానిది కాదన్నారు. ఆ విషయంలో మాకేమి అభిప్రాయభేదము లేదు. మరి మీరు వ్రాసినట్లు ఔషధప్రమాణము, దేశ, కాల, దోష, దూష్య, రోగి, రోగబలాద్యనుగుణంగా, శాస్త్ర పరిచయ అనుభవ విజ్ఞాన సంపన్నంచే నిర్ణయింపబడి ప్రయోగింపబడవలసినదిగా ఆయుర్వేదము చేసిన హెచ్చరిక పాటింపబడుట లేదనియే మేము ఆయుర్వేద వైద్యులను గురించి నమ్ముచున్నాము.

'వృద్ధిఃసర్వేషాంసమానైః, విపరీతైర్విపర్యయః' సునిశిత వైద్యము ఒకటవ భాగము, 5,8,9 ప్రకరణముల దయయుంచి చదువుకోవచ్చును. (ఈ వ్యాసంతో ఇందుకు సంబంధించిన చర్చ ఆపివేయ బడినది.) సంపాదకుడు.

ఇంగ్లీషుపుస్తకముల పేర్లు	గ్రంథకర్తపేరు
Human Culture & Cure	Dr. Babbit Rs 20.
A New suggestion treatment	J. Stenson Hooker M. D.
A Hypnotist's Case Book	Alex Erskine

ఇవిగాక M. Platen, New Curative Method, F. E. Bilz వ్రాసిన Natural Methods of Healing అనే పుస్తకాలలో ఇందుకు సంబంధించిన ప్రకరణాలున్నవి. మనవారు మంత్రాలు పునశ్చరణ చేయాలంటే, వాళ్లు ఏకాగ్రత వృద్ధిచేయవలెనంటారు. మానసికశక్తి వృద్ధిచెందిన తర్వాత ఏరోగాలనయినా సులభంగా కుదర్చవచ్చుననే సంగతి ఉభయ సాంప్రదాయాలవారు చెప్పినారు.

ఆరోగ్యం- ఆనందం-?

డా॥ ఎ. వి. కె. మూర్తి, యం.ఏ.,యన్ డి

నేటి దినాల్లో కృత్రిమాహార విహార జీవనముల వల్ల దేశప్రజలందరూ తమ ఆరోగ్యాల్ని కోలుపోయి "మందులు" "మందులు" అని డాక్టర్ల మీదికి ఎగబడుతున్నారు. కాఫీ హోటళ్ళు, సినిమాలు, ఇంకా అనేక దురలవాట్లు - వీనివల్ల ఒళ్లు, ఇల్లు గుల్లయిపోతోంది. ఆహార విహారాలవల్ల ఆరోగ్యానారోగ్యాలు సంభవిస్తాయని కొంత మందికి నమ్మకం లేదు. "ఏమి తింటే ఏమిటి? వాడు చూడు, ఏది బడితే అది తింటాడు, దూడ లాగుంటాడు" అని కొందర్ని వేలెత్తి చూపుతారు. నా స్నేహితుని తండ్రి ఒకాయన ఉన్నాడు. ఆయనకి వారంరోజులకి ఒకమారు విరేచనం అవుతుంది మామూలుగా. అన్ని పనులూ చేసికొంటూ ఉంటాడు. మామూలుగా ప్రతిదినం అన్నం తింటూ ఉంటాడు. సాధారణంగా జబ్బురాదు. అందరి దృష్టిలోనూ ఆయన ఆరోగ్యవంతుడే. ఆయన జీవితం పరీక్షిస్తే కొన్ని రహస్యాలు తెలుస్తాయి.

అసలు ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి అని ప్రశ్న వేసుకోవాలి. రోగం రాకుండా ఉండటమే ఆరోగ్యం అని తలంచరాదు. ఆరోగ్యం అంటే జీవితం నిశ్చింతగా, సంతోషంగా, సునాయాసంగా, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా మనో ధైర్యంతో జీవితాన్ని నెట్టుకు పోవడమే ఆరోగ్యం. ఎప్పుడో, ఏదో ఒక జబ్బు వచ్చినంత మాత్రాన మనిషి అనారోగ్యవంతుడని చెప్పటానికి వీలులేదు. అసలు మనిషికి "జబ్బు" రావటం కూడా "దైహికావసరమే". (Pathalogical necessity) జబ్బు అంటే దేహంలో ఉన్న మాలిన్యాల్ని దేహం బయటికి నెట్టివేసేందుకు చేసే ప్రయత్న ఫలితమే. ఈ సంగతి ప్రకృతి వైద్యుల్ని అడిగితే బాగా చెబుతారు. దానికి చాలా సోది వ్రాయవలసి వస్తుంది.

పైన వివరించిన ఆయన సంగతి—ఆయన జీవితం పరీక్షిస్తే కొన్ని రహస్యాలు తెలుస్తాయి అని చెప్పాను. ఆయనగారి ముఖం ఎప్పుడూ ముడుచుకొనే ఉంటుంది. కళ కళలాడుతూ, హృదయపూర్వకంగా నవ్వుతో స్నేహితులతో గాని, బంధువులతో గాని మాట్లాడిన పాపాన్ని పోడు. ఆయనకి కడుపులో నొప్పి కాలికమైన వ్యాధి ఉంది. అపరిమితమైన బాధ పడుతుంది. ఆయన మాట్లాడుతోన్నపుడు నూతిలోనుండి మాట్లాడుతూ ఉన్నట్టు ఉంటుంది ఆ విధంగా మాట్లాడటం ఆయనకి అలవాటైపోయింది. గట్టిగా, సుఖంగా, స్పష్టంగా, జబర్దస్తీగా, మాట్లాడటం ఆయన స్వభావంలో నుండి జారిపోయింది. జబర్దస్తీగా అంటే మీదపడి మాట్లాడమని కాదు. విస్పష్టంగా, నిక్కచ్చిగా, నిశ్చయంగా మాట్లాడటం అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇట్లా చెప్పామని ఆయనకి స్నేహితులంటేను, బంధువులంటేను, ఇష్టంగాని, ప్రేమగాని లేకపోలేదు. బంధువులు స్నేహితులు, ఆయనయింట్లో భోజనం చేస్తే ఆయనకు సంతోషమే. కాని అందరితో కలిసి కులాసాగా కబుర్లుచెప్పడం తాను ఆనందపడి ఆ ఆనందాన్ని ఇతరులకి పంచిపెట్టడం ఆయనకి చేతకాదు. అందుచేత ఆయన పైకి ఎంత ఆరోగ్యవంతుడుగా (ఎప్పుడు పైకి కనబడే రోగం రాకపోవడంవల్ల) ప్రపంచానికి కనబడినా, ఎంత అనారోగ్యం, అసౌఖ్యం ఆయన లోలోపల ఘనీభవించి ఉందో చూచారా! అవునంటారా! కాదంటారా! ఒప్పుకుంటారా?

ఈ విధంగా అనేకమైన సందర్భాలు చెప్ప

వచ్చు. "ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. మరి ఎట్లు చచ్చిపోయాడో, గుండె ఆగి చచ్చిపోయాడు" అంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటే గుండె ఆగి ఎందుకు చచ్చిపోతాడు? కొంచెం ఆలోచించండి. ఇంకోమాట వినబడుతూ ఉంటుంది, "వాడి కేమండి? వాడు రెండుపూట్లా రెండు శేర్ల బియ్యానికి తక్కువ తినడు. ఎల్లా ఉన్నాడో చూచారా గుండు లాగానూ." ఈ విధంగా అనబడే వాడొకడికి ఒకినాడు చేతివేలు ఒక మిషనులో పడి తెగింది. వాడు చూడటానికి మాత్రం గుండు లాగున్నాడు. ఆ వేలు తెగేటప్పటికి అదివరకు వాడిలో అణగి మణగి నిద్రాణమై ఉన్న సుఖవ్యాధులన్నీ బయటపడి మనిషి సగానికి సగం తీసిపోయి జీవితంలో నిష్ప్రయోజకుడై పోయాడు. కాబట్టి పైకి బుర బుర లాడుతూ, బూరె బుగ్గలతో ఉంటే ఆరోగ్యవంతుడని భ్రమ పడవద్దు. నిజమైన ఆరోగ్యం సంపాదించాలి. రక్తం పరిశుభ్రం అవాలి. ఉక్కుతీగల్లాంటి నరాలు నిర్మించుకోవాలి. తిండి బోతుతనం మానేసి పండ్లూ, కూరగాయలూ, ఆకు కూరలూ బాగా ఎక్కువగా తినాలి. రక్తంలో మాలిన్యాలు మాయమై పోవాలి. తిండిపోతుతనం మానివేస్తే రక్త పారిశుధ్యం ఏర్పడుతుంది. రసవంతమైన పళ్లు తింటే అది ఇనుమడిస్తుంది. పైన ఆహారంవిషయమై చెప్పాను. ఆచారం విషయమై విశదపరుస్తాను. ఆచారం అంటే మడి కట్టుకొని అంగుళం దళసరిని మట్టితో ఉన్న బట్టకట్టుకొని "నన్నంటుకోకు నా మాలి కాకి" అని మూల కూర్చోటం అనుకోబోకండి. ఆచారం అంటే నిత్య జీవితంలో అనుసరించ వలసిన కొన్ని నియమాలని జ్ఞప్తియం దుంచుకోవాలి.

ఉదయం బ్రాహ్మ ముహూర్తాన్ని నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు నిర్వర్తించుకోవాలి. తరువాత ఎవరి తాహతుకు తగినట్లు వారు వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఏమీ వ్యాయామం చెయ్యలేకపోతే "గమన వ్యాయామం" చెయ్యవచ్చు. అటు పిమ్మట స్నానం చెయ్యాలి. నదులలో గాని, కాలవలో గాని, లేకపోతే చెరువుల్లో గాని, నూతిలో నీటితో గాని, చిట్టచివరికి పంపునీటితో గాని స్నానం చెయ్యాలి. ఈ పైని వివరించిన వాటిలో ఒక దానికంటె మరొకటి నికృష్టమన్నమాట. అన్నిటికంటె నదుల్లో స్నానం చెయ్యడం మంచిది. స్నానం చేసిన తరువాత దైవ ప్రార్థన చేసికొనుట, తదుపరి ఎవరి పనులు వారు చూచుకొనుట.

స్నానంచేసి దైవప్రార్థన చేసిన తరువాత లఘువుగా అవసరం అయితే ఫలహారం చెయ్యవచ్చు. "ఫలహారం" అంటే ఈ రోజుల్లో ఏ ఇడ్డెనులో, పెసరట్లో అని అర్థం ఇస్తాయి. అవి కాదు. "ఫలహారం" అంటే ఫలాహారమే. ఏ బత్తాయికాయలో, నారింజ కాయలో, కమలా ఫలాలో రెండు మూడు సేవించవచ్చు.

ఈ విధంగా ఆచారం నిర్వర్తించాలి.

ఆహారవిషయము, ఆచారవిషయము—వీటిని గురించి చెప్పాను. ఇంక విహారవిషయం కొంచెం చెప్తాను.

విహారం అంటే మనం విహరించే విధానం. అంటే సాంసారిక జీవితవిషయం అన్నమాట. సంసార సుఖానుభోగవిషయంలో కొన్ని నియమాలు ఏర్పరచుకోవాలి. "అతి సర్వత్ర

(తరువాయి 18 పేజీ చూడుడు)

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(డిశంబరు సంచిక తరువాయి)

అందమున కాశించి అప్పుడప్పు డా లక్కడిప్ప నోటిలో శృంగారించుకొనుటచే పండ్లకు గలిగిన యొత్తుడువల్లను, మా మాతృవంశ పరంపరాగతముగా మాకు గలిగిన వారసత్వము వల్లను, నాకు ప్రధానమైన దంతములు, రెండు దౌడలలోను పై ప్రక్కనే అయిదు కదిలిపోగా, వానితో కొంతకాలము శ్రమపడి, తుద కొక్కొక్కటి క్రమముగా లాగివేయించితిని. క్రిందిభాగములోని పళ్ళేవియు నేటి వరకు చెడిపోలేదు. కాని అందువలన కొన్ని పదార్థములు సహజముగా తినుటకు చాల యిబ్బంది యేర్పడినది. అన్నము, కూరలు, పప్పు, చారు, మజ్జిగ, మాంసాదులు తినువారి కైనచో పండ్లన్నియు రాలిపోయినను నష్టములేదు. గాని సర్వపచ్చిపదార్థములు బాగుగా నమలి తినవలసిన మాగతి కేమనవలయునో తెలియుటలేదు. అందువల్ల కొన్ని పదార్థములు రాతికల్వములో నలియఁగొట్టి తిని చూచితిమి. ఆ పద్ధతివలన కొంత రాతిమలినము కోశమునకుఁ జేరునని తలంచి, పచ్చికొబ్బరికాయను తొక్కతోసహా మధ్యకు నరికి, మట్టుప్రక్కనిలిపి అందలి గుంజుతోలఁగించి, దాని "నమానుదస్తా"కు బదులుగా నుపయోగించుచు నందెల్లపదార్థములు కర్రబండతో మెత్తగా నలుగునట్లు త్రొక్కి తినుట కారంభించితిమి. పండ్లూడినచో, పండ్లే తిని బ్రదుకవచ్చు నని స్థిరపరచు కొంటిమి. తరువాత కొంతకాలమునకు మా నోటిలో రాలిపోగా మిగిలిన దంతములు బాగుగా బిగిసిపోయినవి. కాని దంతములు రాలిపోవుటవలన గలిగిన దౌడల చొట్టలు మాత్రము పూడలేదు. ప్రస్తుతము మిగిలిన దంతములతో నొక మాదిరిగా శ
గలు మున్నగు గట్టి వస్తువులుగూడ నెమ్మదిగా నమలుచు కాలము గడుపుకొను
చుంటిమి. కొంతకాలమునకు మా యగ్రజునికి గూడ నాకు సంభవించిన దుర్గతి పట్టినది కాని ఆయనకు ముందరిపండ్లూడ నందు
ప్రత్యక్షలోపము లోకమునకు మరుగైపోయినది. మరియు దంతములూడి బోసినోరైనన సరియే తిని జీవయాత్ర సాగించుటకుగాన మేము కొన్ని వస్తువులను మార్చి తినుట
కొఱకు పరీక్షించియుంటిమి. అందు అరటి
పండ్లలో కొబ్బరితురుముఁ జేర్చి కలిపి తినుట
సర్వోత్కృష్టమైనది. బీర, పొట్ల, దొండకాయలను కొబ్బరిడొక్కలో బాగుగా దంచి యంద
అరఁటి, కొబ్బరితురుముఁ జేర్చి కలుపుకొ
తినుటగూడ ఉత్తమమార్గము. దోస, అరటి
కొబ్బరి కలిపి తినుటవల్ల బీర, పొట్ల, కొబ్బ
అరఁటి కలిపి తినుటవల్ల కడుపు పగిలి పో
వరకు తృప్తి గలుగదు. కావున సహజ
హారులు, భోజనవిషయమున చాల జాగ్ర
బూనవలయును. శనగలు, పెసలు మెత్తగ
పిండి చేయించి, దానిలో కొబ్బరి తురుము
అరటిపండు కలిపి తినినచో చాల రుచ్యముగ
నుండును. నిమ్మ నారింజ తినవలసివచ్చినచో
వానిని మార్చవలసిన పని లేకనే తినివేయ
వచ్చును. గోధుమపిండిలో ఖర్జూరపుపండ
చేర్చియు అరఁటి, కొబ్బరి చేర్చియుగూడ తిను
వలన చాల పుష్టిగా నుండును. అరటిపండ్ల
వేసవికాలమున సన్నగా రూపాయిలవ
తరిగి, ఎండించియు, వానిని పిసికి తాటియాకు

చాపపై నాలుగైదు దినములు నాలుగైదు పొరలువేసి బాగుగా ఎండినమీఁద దానిని ముక్కలుగాఁ గోసియు, గాలిచొరని డబ్బాలలో భద్రపరిచినచో నవిచెడిపోకుండా రెండు సంవత్సరములవరకుండును. అరటిపండ్లు నందర్భముగాని సమయమునం దా తాండ్రను వాడుకొన వచ్చును. దాని సాత్వికరుచికి తగిన రుచి మరి దేని యందును లేదు. ఈ పద్ధతి యిదివర కెవ్వరును చేసియున్నట్లు మేము విని యుండలేదు. అది గాలిలో నుంచినచో నాలుగైదు దినములకంటె హెచ్చు కాలము నిలువక మెత్తబడి చెడిపోవును. మే మీ పద్ధతి నిదివరలో ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటించియే యున్నాము. సీతాఫలములు, రామాఫలములు, లక్ష్మణాఫలములు, మామిడిపండ్లు, పుత్సకాయలు, మార్చ నక్కరలేకుండ, అరఁటిపండ్లవలె, నోటిలో దంతములు లేకపోయినను సరియే, తినవచ్చును. గుమ్మడిపండును కోరముతో కొబ్బరివలె తురుము తీసి, అందు అరటిపండ్లు, కొబ్బరి తురుము వేసి కొబ్బరి డొక్కలో చేర్చి దంపి తినవచ్చును. పనసతొనలు, బెండ, మొక్కజొన్నలు మున్నగు మరికొన్ని వస్తువులు సమయానుకూలముగా నలియఁగొట్టుకొని తినవచ్చును. దైవ మనుకూలించినచో నప్పటి కేదో యొక బ్రతుకుఁదెరువు తోచకపోదు. మా తమ్మునికి మా తండ్రిగారి వంశపరంపరాగతమైన రూప, గుణ, స్వభావ, రోగ లక్షణములు సంక్రమించినవి. అందువలన వానికి దంతవ్యాధు లుత్పన్నము గాలేదు. మాకు మా మాతృవంశ పరంపరాగతమైన రూప, గుణ, స్వభావ, రోగ లక్షణములు సంప్రాప్తమైనవి. మా తల్లి మేనమామలకు, మా తల్లి తల్లికి, మాతల్లికిఁగూడ దంతవ్యాధు లున్నవి. ఇంకను యిట్టివిషయములు వ్రాసి పాఠకులకు విసువు పుట్టించుట భావ్యముగా తోచనందున ఇంతటితో విరమించి, తక్కిన కథాభాగమున కుపక్రమింపఁ దలంచితిని.

గుదస్థానమునకు వాయుశక్తి వలన వికసన గుణమును గలిగించి దానితో పూరక రేచక కుంభకములను చేయుట కుపక్రమించితిమి. ఆ క్రియవలన జలవస్తి కంటె ననేక మడుంగు లుపకారము గలిగినది. జలవస్తి వలన దేహమునందలి వేడి కొంతవరకు గాని, పూర్తిగా గాని తగ్గిపోవచ్చును. వాయువస్తి వలన నట్టి యిక్కట్టు గలుగుట కవకాశము లేదు. ఆధారచక్రస్వాధీన మేకాన్మాత్ర ప్రయత్నముతో కొనసాగ దని యనుభవజ్ఞు లెల్ల రెరింగిన విషయమే! అట్టి యాధార చక్రమున వాయుపూరకము గలిగినప్పుడు, అనాహతచక్రమున బాహ్యకుంభకమును, అనాహత చక్రమున యిడాపింగళల ద్వారా వాయుపూరకము గలిగినప్పుడు, మణిపూరక చక్రమునఁ గల వాయువు ఆధార మార్గమున రేచింపఁబడి, ఆధారచక్రమున బాహ్యకుంభకమును గలుగుచుండును. అందువలన నెట్టి కఠినతర వ్యాధు లైనను తప్పక బహిర్గతములై కొంత బాధించి తొలఁగి పోవును. బహిర్గత వ్యాధులకు భయపడి, ప్రాణాపానైక్య కుంభకములుగాని, జల చికిత్సగాని విడిచిపెట్టరాదు. ప్రాణాపానైక్య సంధాన మొనర్చుటే "యున్మని" యనియు, కుండలీ ప్రబోధ మనియు, నిర్వికల్ప సమాధి యనియు, నెరుంగ వలెను. యోగశాస్త్ర

ములు గూడ వివిధ రీతులఁ దలంచు చుండు టీ విధానమునే!

ఊపిరి సంబంధ మగు సర్వవ్యాధులు నివారించుటకు ప్లావినీకుంభకము బాగుగా నుపకరించును. ప్లావినీ కుంభక మనఁగా; నీటిపై వెల్లకిల పరుండి, చేతులు కాళ్లు సిలువుగా చాచి, కొంచె మూపిరి బిగబట్టి యుంచినచో సర్వ సాధారణముగా నది మానవు లెల్లరికిని అతి సులభముగా పట్టుబడును. ప్లావినీ కుంభకము సిద్ధించినచో సాధకుల కూపిరి సంబంధమైన క్షయాది రుగ్మతలు శాంతించి సౌఖ్యము గలుగును. భూమిపై మత్స్యాసనము వేయఁగల వారి కది చాల త్వరలో సిద్ధించును. సూర్యభేదనాది కఠినతర ప్రాణాయామాచరణము నందు అక్రమ భోజన మొనరించు సాధకుల కపాయము గలుగును గాని నీటిలో సామాన్యముగా చేయు ప్లావినీ కుంభకము వలన నట్టి కృత్రిమ భోజన మొనర్చు వారికైనను సరియే యేమియు ప్రమాద ముండదు. నేము శ్లోకములు, పద్యములు గూడ చదువుచు నిర్భయముగా ప్లావినీ కుంభకము చేయుటకు సాధకము చేసితిమి. పెక్కుమంది చేత చేయించితిమి. వా రెల్లరు సత్ఫలితములను పొందగలిగిరి.

అంతరస్నానము చేయుటవలన మానవుని నాడీసమూహ మెల్ల పరిశుద్ధియగును. ఏ ప్రదేశము వేడిమెక్కుటచే, ప్రాణతుల్యమైన వీర్యము స్థానభ్రష్టమై చెడిపోవుట వలన మానవులకు నిస్సారము, వృద్ధత్వము, వ్యాధి, మరణము గలుగుచున్నదో, ఆ లింగాగ్రిస్థానమును చన్నీళ్ళతో రుద్ది చలవఁ జేయుటయే అంతరస్నాన మనఁ బడును. అట్టిస్నాన మహిమచే లింగాగ్రిచర్మముద్వారా నీటిలోని చలవ నాడీకూటములోనికి ప్రవేశించుట వలన, గలిగెడి ఆరోగ్యలక్షణములకు నిదర్శనముగా, సాధకునకు నాడీశుద్ధి, వీర్యస్థిరత్వము, ముఖవికాసము, ధైర్యము,యౌవనము, చిరాయువు మున్నగు పెక్కు సులక్షణములు గలుగుట అనుభవమగును. నావంటి బ్రహ్మచర్య వ్రతదీక్షాదక్షులకు కూడ కొంతకాలము వరకు అనఁగా, వెనుకటి దేహదోషములు నశించువరకు విధిగా అంతరస్నాన ముండి తీరవలయు నని నే నభిప్రాయ పడుచున్నాను. పైగా శాశ్వతముగా నిర్దిష్టమైన పరిపూర్ణ సాత్వికాహార సేవనముఁగూడ నుండు టత్యావసరము. ఈ రెండుమార్గము లనుభవము లేని యెంతధీరునికైనను సరియే ఒక్కొక్కప్పుడు వివిధరీతుల వీర్యపాతము గలుగక తప్పదని నా యనుభవము మీఁద తెలుసుకొంటిని. మాటలకును అనుభవమునకును హస్తిమశకాంతరము తేడాగల దని చెప్ప సాహసించుచున్నాఁడను. బ్రహ్మచారి యగుట కభిలషించువాఁడు పదిసంవత్సరములైనను అంతరస్నాన మాచరించి తీరవలయును. ఆవల దానిని తగ్గించి శిరస్నాన మాచరించిన చాలును. స్నాన, పాన, ఆహార, విహారములు కృత్రిమములు గాక సహజము లైనచో నవి బ్రహ్మచర్య దీక్షారక్షితములై మానవునకు మహదానంద మొసంగును. ఈ విషయములు విని సంతసించ దగినవికావు. అనుభవించి యానందించ తగినవి.

ఆసనము లెనుబదినాలుగు విధము లని యోగమార్గావలంబులు నిర్ధారణఁ జేసిరి. వానిలో కొన్ని అపాయకరములు, కొన్ని నిరపాయకర

ములు గలవు. అందు తలను నేలపై నానించి పాదము లూర్ధ్వముగా నెత్తినిలుపగలుగుటకు "కపాలాసనము" అని పేరు. అది బాగుగా గంజాయి పీల్చి, సారాయి గ్రోలి, నల్లమందు మ్రింగి, చేతికి, కంటికి, నోటికి, సందర్భమైన సర్వమలిన పదార్థములు, నిష్ఠ, నియమము లతో నిమిత్తము లేకుండా తెగదిని దేహ మును విషపూరిత మొనర్చుకొని, కళావిహీనుఁడై యూరూరు ముష్టికై తిరుగు మాయా సన్యాసి వేషధారికిని;—యమనియమముల ననుసరించుచు, దగ్ధపదార్థములను పరిత్యజించి సహజసాత్త్విక పదార్థములను మితముగా నియమితవేళకు భక్షించుచు, ధౌత్యాదిషట్కర్మల వలన దేహ మలినములను తొలగించుకొని అంతరస్నానమువలన నాడీశుద్ధిఁ గాంచి బ్రహ్మచర్యమువలన వీర్యరక్షణమును జేసి దివ్యతేజస్సంపన్నుఁడై, యేదే నొక పరిశుద్ధ మగు నాశ్రమంబున హఠదీక్షాదక్షుఁడై నివసించు నిత్యానందమయునికిని;— ప్రమాదముఁ గలిగింపదు. అట్టి రెండు మార్గములకును జెందక సంసారాశ్రమమునఁ బ్రవేశించి, ఆహార నిద్రాభయమైథునాదుల నక్రమ పద్ధతిని నెరవేర్చుచు యోగ ముపైఁగల యభిమానముతో కపాలాసనం బభ్యసించు వానికి తప్పక మతిభ్రమ, పిచ్చి, మూర్ఛ, గుడ్డి, తలపోటు, హృదయావేదన, చర్మకళావిహీనత, మున్నగు వికారగుణ ములలో నేవో కొన్ని గలుగుట నిశ్చయము. ఎందు కనఁగా; మున్ను వివరించిన గంజాయి సాధుకు దేహమునందలి రక్తమాంసాస్థి శుక్ల రస, మేదోభాగము లెల్ల వివిధ కృత్రిమ పదార్థ సంబంధముచే విషమయము లగుట వలన కపాలాసనముచేఁ గలిగిన రక్తగమన మతనికి హానిఁ గలిగింపదు. అందువలన దేహము మార్పుగూడ వహింపదు. "పాపాత్మనాం పాపశతేన కింవా" యనునట్లు వాని దసలే మలిన శరీరము. దానిలో ప్రవహించు రక్తమంత కంటె నపవిత్రమైనది. మునిసిపాల్టి సైడ్డు కాలువలో నెంత యపరిశుద్ధ పదార్థము పడితే, యంత మేలే గాని దాని కేమి చెడుగు గలదు.

ఇఁక యమనియమ పరుఁడై హఠయోగమున ప్రవేశించి స్నానఆహారవిహారముల వలన దేహభాగములను మలిన రహిత మొనర్చుకొని, కపాలాసనము వలన రక్తగమనము నొనరించుకొనునట్టి యోగిక దేహభాగముల యందు నిలిచియున్న స్వల్పమలినములుకూడ కదిలిపోయి, కొంత కాలము బాధించి, తగ్గి క్రమముగా నద్భుత మగు దేహకళ, బిందుజయము, జ్ఞాపకశక్తి, జ్ఞానాభివృద్ధి, యోగసిద్ధి దీర్ఘాయుర్దాయము గలుగును. అతని రక్తము సహజాహార విహారముల వలన బాగుగా వడియఁగట్టఁబడి పరిశుద్ధ మగుట వలన నది సహస్రారచక్రము నందలి మెదడున కేఁగినను ప్రమాద ముండదు. తుద కందువలన మహోత్కృష్ట మగు లాభ మతని కయోచిత ముగా కపాలాసనప్రభావము వలన సంభవ మగును. మరియు నతనికి, ఇదివరలో తెలుపెక్కిన తల వెంట్రుకలు నల్లబడి పట్టుకుచ్చు వలె, నిగనిగ లాడుచుండుట గుర్తింపవచ్చును. పశువులలోను జంతువులలోను జేరని గబ్బిలము రీతి; నీ రెండు మార్గములకును జెందక, మధ్యమార్గముగా జీవించు సంసారికది తప్పక ప్రమాదము చేసితీరును. సంసారి రక్త

మాంసములు పరిపూర్ణముగా మంచివిగాని, చెడ్డవిగాని గానందువలనను;— తెలివిగలిగిగాని, మౌఢ్యము వలనఁగాని పరుల వలన వంటతో చెడిన నిర్జీవపదార్థ భుక్తికి వశుఁడై దానిని త్యజింపనేరక పోవుటవలనను; — మరియు నట్టి తామసవస్తు సంపర్కము వలనఁ గలిగిన కామ వికార సంక్షోభమునకు తాళఁజాలక యోగ సిద్ధికి ముఖ్య ప్రయోజన మగు వీర్యమును వ్యర్థ పరుచుచుండుట వలనను; సంసారికి కపాలా సన ముపకరింపక, మీఁదు మిక్కిలి చెడుగు చేయుట తప్పదని నిరూపించి చెప్పవలసి వచ్చినది.

యోగాభ్యాసికి దేహయంత్ర మమిత పరి శుద్ధముగా నుండవలయును. కోశమునకు హెచ్చుపని నొసంగుటవలన దేహము సారము చెడి త్వరలో శిథిలమగును. కావున యోగా భ్యాసి విధిగా నియమభుక్త మొనర్పవలెను. దానివలన దేహపోషణ సరిగా జరుగుటయే గాక, దినమునందు చాలకాలము కోశము నిశ్చలముగాను, పరిశుద్ధముగాను నుండును. అట్టి దేహమునం దే సహజపదార్థము ప్రవే శించినను, చక్కని జీర్ణకర్మ జరిగి, రక్తము నందా పవిత్రపదార్థ సంబంధమగు సారములు [illegible], సంపూర్ణారోగ్య భాగ్యములు [illegible]. కోశము మురిగి కంపెత్తి పోయి నచో అందువలన గలిగిన రక్తము చెడ్డదగుట వలన, ముఖసీమరేఖ బలిసిపోయి, ముఖవికా సము నశించి, దౌడలపై నల్లటి మచ్చలు బయలుదేరి, తలపోటు, బుద్ధిభ్రంశము, గుండె జబ్బు, క్షయ, నిరుత్సాహము, మాయ, మరపు, పరధ్యానము, వ్యభిచారము, విచా రము మున్నగు దుర్లక్షణము లుత్పన్న మగును. కావున హఠయోగికి తప్పకుండా సహజపదార్థ భుక్తి అవసర మగును. ఏకభుక్త మొనర్చుచు యోగాచరణ యందుండు వాని యారోగ్యభాగ్యమే భాగ్యము. సంసారికి, నియమమైన ద్విభుక్తమే కొంతవర కారో గ్యము గలిగించును. మూఢునికి వస్తువు సందర్భ మైనవు డెల్ల మ్రింగుచుండుటయే ఆరోగ్యలక్షణ మని తోఁచుచుండును.

మేము 1931 జనవరి మొదలు క్రింద వివరించిన రీతిని మా దీక్షను మార్చితిమి.

తెల్లవారగట్ల నాలుగు గంటలకు లేచి, ముఖ ప్రక్షాళన మొనర్చుకొని క్షౌరు చల్లని జల మును నాసికతోఁగాని, నోటితోఁగాని త్రాగి, తదుపరి మలబాధ తీర్చుకొని, 5½ గం. మొదలు 6½ గంటల వరకు చెరువులో శిర స్స్నానము, ప్లావినీ, చేయుట; లేక కటిస్నానం తోపాటు కర్ణాక్షినాసికలలో నీరెక్కించి పరి శుద్ధి జేయుట; తదుపరి ఆశ్రమములో బద్ధ కూర్మాసనము వలనను, మెడ సంబంధ మగు వ్యాయామము వలనను, వేడి బుట్టించు కొనుట, తర్వాత ఉదయం 9గంటలకు 11 గంట లకు అరగంట చొ॥న రెండు అంతరస్నానము లాచరించుట, 9 గంటల స్నానానంతరము, బద్ధ కూర్మాసనము వేసి, తరువాత సర్వాంగ, హలా సనములును, 11 గంటల స్నానాంతరం మరల బద్ధ కూర్మాసనమును వేసి, తరువాత కపాలాస నమును వేసి రక్తమును మెదడున కెక్కించి, దేహవేడిని స్థిరపరచుకొనుట;—తదుపరి 12గం టల మొదలు 1 గంటవరకు ఫలహార మొన ర్చుట, ఆపై 3 గంటలకు జలపాన మొన ర్చుట; అంతవరకు విశ్రాంతి నందుట; తరు వాత సాయంత్రము 6 గంటలకు రాత్రి 12

గంటలకు ½ గంట చొప్పున రెండు అంతర స్నానములు చేయుచు ప్రతి స్నానమునకు వేడి యెక్కువరకు, విధిగా, బద్ధకూర్మాసనము, సిద్ధాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము మున్నగు నేవో కొన్ని ఆసనములు వేయుట, ఉదయము, సాయంత్రము, అర్ధరాత్రివేళ ప్రాణాయామ మొనర్చుట, తక్కిన కాలము నందు విశ్రాంతి నందుట, బంధముద్రాదులు షట్కర్మలు అవసరమువెంట నెరవేర్చు కొనుచుండుట; ఆదివారము రోజున విధిగా జలవస్తి చేయుట; జరుపుకొంటిమి. జలపానమునకు కాలనిర్ణయము లేదుగాని, ఫలహారానంతరము మాత్ర మొకటి రెండు గంటల వరకు జలపాన మొనర్పగూడ దని మాను కొంటిమి. ఫలాహారానంతరము వెంటనే జలపానము చేసినచో తప్పక జీర్ణకర్మకు కొంత యాటంక మేర్పడు నని తెలుసు కొంటిమి. అన్నము మున్నగు దగ్ధపదార్థ భక్షకులు విధిగా వెంటనే ద్రవపదార్థము లగు, మజ్జిగ, పాలు, గంజి, నీరు మున్నగున వేవో పుచ్చు కొని తీరవలయును. అట్లు పుచ్చుకొననిచో వానికి జీర్ణకర్మ లోపించును. అది మా యనుభవముపై తెల్చుకొంటిమి. మరియు సహజ పదార్థ భక్షకులు తమ భోజనమును మొదట ద్రవపదార్థములతో ప్రారంభించి, ఘనపదార్థములతో ముగించినచో, నోటిలో నూరిన లాలాజల మమిత మగు సహాయ మొనరించి, జీర్ణకర్మను బాగుగా జరిగించును. అట్లు గాక ఫలహారానంతరము వెంటనే నిమ్మ మున్నగు పులుసు వస్తువులు గాని, చెరకు మున్నగు అమిత మగు తీపి వస్తువులు గాని, లేక పాలు మున్నగు ద్రవపదార్థములు గాని తీసుకొనినచో తప్పక కొందరి జీర్ణకర్మకు కొంత లోపము గలుగును. మరియు తగిన వేడి యెక్కనిది, ఫలహారము చేయుట; ఫలహారముపై జీవించువా డకస్మాత్తుగా ఉప్పు మున్నగు వస్తువులు కలుపుకొని అన్నము తినుటకంటె; పనికిమాలిన పని మరియొకటి లేదు. చప్పిడి తినువా డకస్మాత్తుగా ఉప్పు తగిలిన వస్తువు తినినచో విధిగా ఉబ్బిపోవుట తప్పదు. ఒక్కసారి ఫలహార మొనర్చి ఆగలేని వారు రెండుసార్లు ఫలహార మొనర్పవచ్చును. కాని మధ్య మధ్య యెంత మనోభిలషిత మగు మంచి పదార్థము సందర్భపడినను దానిని విషతుల్యముగా భావించి పరిత్యజింప వలయునే కాని, వ్యసనపరుఁడై జిహ్వకు భావదాస్య మొనర్చరాదు. ఉదకపాన మెన్నిసార్లయినను చేయవచ్చును. మరియు జీవించుట కొఱకే పవిత్రమైన ఫలాహార మొనరింపవలయును. కాని, గొప్పకును, పరులను వంచించుటకును, దాని నాచరింపరాదు. అట్లుఁ జేసి చెడినవా రనేకులు అచ్చటచ్చటఁ గలరు. పైగా దగ్ధాహారి క్రమముగా నొక్కొక్క మెట్టెక్కుచు సహజాహారి కావచ్చునుగాని, సహజాహారి దగ్ధాహారభక్షణ కుపక్రమించినచో నతఁడు కని, విని యెరుంగని నూతన రోగబాధలకుం జిక్కి యంతమగును. జన్మాంతరము వరకు దగ్ధపదార్థములను పరిత్యజింపఁ దగిన ధైర్యశాలి సహజాహార దీక్షలో ప్రవేశింపవలయును గాని, కొంతకాలమునకు మరల దగ్ధపదార్థములను తినవచ్చునని సంకల్పమున్నవాడు తప్పక భంగపడును. మన యూహకు తగినట్లు రక్తగమనము, కోశరసముల మార్పు గలుగుట అసంభవమగుటచే నే నిప్పు డిట్లు నిర్భీతి

గా చెప్పసాహసించితిని. అందువలన మేము గోడలపై, "బ్రిహ్మాండ స్థూలరసములపై నాధారపడి, పిండాండ సూక్ష్మరసములను ధ్వంస పర్చగూడదు." -"ఆరోగ్య మంతరించి పోవుటకు, అమితత్వమే ప్రిధాన కారణము." "మతి నెంతో గతి యంతే" యని పెద్ద పెద్ద అక్షరములతో వ్రాసి పెట్టుకొంటిమి. ప్రిస్తుతమున మా స్థితి లోకమునకు చాల వ్యతిరిక్త మై పోయినది. అది యెట్లనగా;— మే ముప్పునీటిలో మోకాలి లోతువరకు దిగి నచో నా నీటిలోని యుప్పు, మా చర్మ ద్వారములద్వారా లోని కాకర్షింపబడి, అది తిరుగ మా నోటివెంట వారముదినముల వరకు వెలువరించుచుండును. మిరపకాయను విరిచి దానిని మా నాలుకపై నంటించినచో,పూర్వ మరపంపు మిర్చిగుండ తినినప్పుడైనను గలు గని మంటకంటె గొప్ప మంట గలుగుచుం డును. వెంటనే గుండెలవరకు మండి పోయి నోటినిండ నీరూరి పోవును. అత్తర్లు, సెంట్లు, అగరు పుల్లలు, పోమేడ్‌లు మున్నగు సువాస నలు మా కపరిమితకష్ట మనిపించుట వలన వానిని మేమెన్నఁడును వాడుక చేయుటలేదు. పైగా చుట్టఁ గాల్చినవారు గాని, మద్యపా యులుగాని, మాంసాహారులుగాని సమీపిం చినచో మా ప్రాణము లెగిరిపోయినట్లుండును. అందువల్ల సాధ్యమై నంతవరకు వ్యసనాక్రాంత ములగు నాటకములు, సినీమాలు, ఉత్సవ ములు మున్నగు నపవిత్రిస్థలంబులకు స్వస్తి చెప్పవలసిన వారమైతిమి. మా యాశ్రిమము లోనికి పొగచుట్టలు గాల్చువారును, గంజాయి పీల్చు దుర్మార్గసాధువేషకులును రా వెరతురు. ఒకవేళ నెవ్వరైన అవ్యక్తులు చుట్టగాల్చుచు లోనికి ప్రివేశించినచో వారితో మృదువుగా చెప్పి యా పని ఆ కాస్సేపు మానిపింతుము. గాలిలో పొగగలిసి యున్నపుడుగాని, దుష్ట వాసన గొట్టుచున్నప్పుడు గాని, మేము ప్రాణాయామము చేయక నిర్దోషమైన వాయువు వీచు సమయముననే మేము మా వాయుసాధిక చేయు చుందుము.

ఈ చుట్టుపట్ల గ్రామములలో మా కిప్పటి కెవ్వరును, యే జాతివారిలోను విరోధులు లేరు. ఒకవేళ తెలియక మాపై నేదైన నేరారోపణ జేసినవా రున్నను కొద్ది కాలములో వా రా సత్యమును తెలుసుకొందురు. అట్టివారికైనను సరియే కోరినచో, మా వల్ల జరిగే యుప కార మైనచో తప్పక చేయుచుందుము. కాని వారిపై ద్వేష ముంచుకొని మేము చేయ వలసిన పనిలో యుపేక్షఁ గూడ చేయము. మేము వ్యక్తితిరస్కారమున కెన్నఁడును గడంగము. కాని కొంద రాచరించు నపవిత్రి కర్మలను గూర్చి చెప్పకుండ నుండఁజాలము. మరియు సాధ్యమైనంతవరకు వారి వారి దోషములను బ్రతిమాలి మానిపింప ప్రియ త్నింతుము గాని, వారిని వీరిని రేపి యుద్రేక మును గలిగించి వారి వారి వినాశనమునకై ప్రియత్నము చేయము. అందువల్ల కొంత వరకు బుద్ధిమంతులు మా వద్ద రహస్యమును దాచరు. వైద్యమునకు వచ్చినవారిని వెంటనే సానుకూలము చేసి పంపింతుము. అందువల్ల ఉపకారము పొందినవారిలో కొంద రేవైన ఫలాదులు తెచ్చి యిచ్చుచుండుట గూడ గలదు. ఎంత కొద్ది వస్తువైనను సరియే భక్తిగా నిచ్చినచో దానిని చాల గొప్పగా భావించి స్వీకరించి సంతసింతుము గాని,

ఇంత కొద్ది యిచ్చెనే యని యెన్నఁడును విచారింపము. మా శిష్యులు అప్పుడప్పుడు కొన్ని పండ్లు పంపించు చుందురు. మా వల్ల మేలు పొందిన వారిలో కొందరు మేము కోరినచో మాకు వారే దైన సహాయ మొనర్చుట కూడ గలదు. ఇవ్వదగ్గ వస్తు వైనచో నద్దానిని కోరిన వారికి వెంటనే యిచ్చి వేయుటయే గాని, రేపిత్తుమని చెప్పి తప్పుట యింతవర కెన్నఁడును జరిగించి యుండలేదు. పరుల వస్తువులను విషసమముగా భావించి ప్రవర్తింతుము. మేము రోగులను గాని, మరి యితరులను గాని తాకి నాడీపరీక్ష మున్నగునవి చేయవలసి వచ్చినను, ఔషధములను, అత్తర్లను, ముట్టుకోవలసి వచ్చినను వెంటనే మట్టిగాని, అరటిపండుగాని, నిమ్మరసముగాని తగిలించి చేతులు బాగుగా తోమి కడుగుకొందుము. యోగి యగువాఁ డెల్ల దుష్టపదార్థములు పూర్తిగా త్యజించినఁ గాని సిద్ధుఁడు గాఁడని గురు సాంప్రదాయముతో బాటు శాస్త్రదృష్టాంతము గూడ గలదు గాని, అది జరుగుట దుస్సాధ్యము. మా కాస్థితి దానంత టదియే సంభవమైనది. కూడు, కూరలు, పచ్చళ్ళు, మిఠాయీలు, ఔషధములు, అత్తర్లు, రోగము మమ్ము విడిచిపెట్టె; కాయలు, పండ్లు, పప్పులు, దుంపలు, నిర్మలోదకము, మలయమారుతము, ఆరోగ్యము మమ్మాశ్రయించినది. పొరబడి మే మెప్పుడైన ప్రకృతికి వ్యతిరేకాచరణమున కుపక్రమించినచో, వెంటనే ప్రకృతిమాత మాకు తగిన యనుభవమును చేసి తీరుచున్నందున, మేము దాని దివ్యసూత్రముల నుల్లంఘించుట కెప్పుడు సాహసింప నేరకుంటిమి. ఇదివరకు కొంత కాలమునకు పూర్వము, మాకు దీర్ఘాభ్యాసానుభవము లగు మాంసప్రకారలు, పిండివంటలు, కాఫీనీళ్లు, కోట్లు, బూట్లు, అత్తర్లు, చుట్టలు తాంబూలము, పెరుగు, పాలు, నేయి, పాయసము మున్నగునవి జ్ఞాపకమువచ్చి మా మనస్సును తబ్బిబ్బుజేసి, మరల ప్రకృతి దివ్యశాసనమునకు ఝడిసి అవి యెల్ల వెంటనే మరుఁగై పోవుచుండెడివి. కాని యిప్పు డా ప్రతిబంధక మేమియు లేదు. వే యేల? దగ్ధవస్తువు లెల్ల పూర్తిగా వదిలి పెట్టినవి. కాని మొట్టమొదట మేము జితేంద్రియులమై వానియందు దేనినిగూడ విడిచి పెట్టి యుండలేదు. వానిని మేమిప్పు డుపయోగించు కొనుటయే గాదు, తలచుకొనుటకైనను పనికిరాని వారమైతిమని, మా మనో దేహేంద్రియములెల్ల సాక్ష్య మిచ్చుచున్నవి. అందువల్ల మేము దగ్ధభక్షకులను, వారికి సంభవించు రోగబాధలును, వారాచరించు యింజక్షను మొదలగు పనికిమాలిన చికిత్సలను, జూచి, విచారించుచు చేయునది లేక యూరుకొనుచుంటిమి. మానవ తత్త్వమే గ్రహించ నేరని నోటి వేదాంతులకు యీశ్వర తత్త్వ మేమి తెలియుననియు, మానవ భోజన పదార్థము లేవో యెరుంగని వైద్యులకు పరుల రోగము లెట్లు తెలియు ననియు, మనస్సులో నూహించుకొని మాలో మేము విచారించుచుందుము. కాని పైకిచెప్పినచో విని యాదరించు వారుండవద్దా! కృత్రిమము లగు మందు వైద్యగ్రంథములొప్పుకొన వద్దా!

మే మనేక, రుచిగల పదార్థములు, చేపలు, మాంసము తిను రోజులలో మా దేహము వెంట వెలువరించు చెమట, మలము, మూత్రము, చొంగ మున్నగునవెల్ల భరింపరాని గవులు వాసనతో నొప్పారుచుండెను.

(సశేషము)

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L D, గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకటా్రమయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకటా్రమయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది.

క్రొత్త కూర్పు.

34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కీని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఫిబ్రవరి
1941
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టిస్థితిలో విప్లవంఅంటే భయమెందుకు?

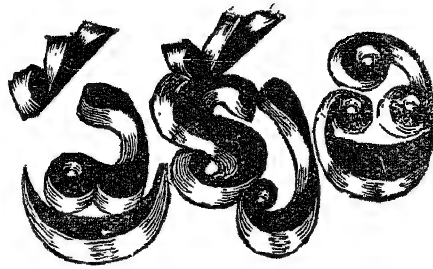
ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయసూచిక:

గ్రంథకర్త: డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23	బెజవాడ. ఫిబ్రవరి 1941	సంచిక 2

రోగము, మందు.

1. మూడు ధాతువులు

బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల లాగా సూర్యుడు, చంద్రుడు, వాయుదేవుడు ఆర్యులచే పూజింపబడుతూ వుండేవారు. అందువల్లనే సూర్యోపాసన, సోమయాగము, వాయుపూజ. ఈ మూడు దేవతలే దేహములో నుండే ధాతువుల కనుష్ఠానము. సూర్యుడు వేడిని కల్గించే దేవత. చంద్రుడు చల్లతనాన్ని కల్గించే దేవత. వాయువు చలనాన్ని కల్గించే దేవత.

2. వాతము

కన్ను మూసి తెరవాల్నంటే, ముక్కుతో శ్వాసపీల్చి వదలాలంటే, కాళ్ళు - చేతులు కదల్చాలంటే, హృదయము స్పందించాలంటే రక్తము అభిసరించాలంటే, యాంత్రికమైన జీర్ణక్రియ జరగాలంటే వీని అన్నింటికి చలనము కల్గించే వాయువు ఆధారమై యున్నది. వాయువంటే కేవలము గాలిమాత్రమే కాదు. గాలినిగూడ స్పర్శకు తెచ్చే తత్త్వమేదైతే వుందో అది వాతము అని ఆయుర్వేదము చెప్పింది. దేహములో నాడుల ద్వారా యీ క్రియ జరుగుతుంది. నాడులయందు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా, యీ క్రియ జరుగుచున్నంతసేపు మన దేహములో వుండేటటువంటి స్పందనాదిక్రియల గమనము మనకు తెలియనంత సుఖముగా జరిగిపోతుంది. ఏదైనా దేహయంత్రముయొక్క క్రియ మనకు తెలిసిందీ అంటే వాతములో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చినయ్యన్నమాటే. ఒకానొక దేహయంత్రము కదలునప్పుడు బాధకల్గిన యెడల వాతముయొక్కగతి విషమించినదని యర్థము. వాతము దేహము ఆపాదమస్తకము వ్యాపించియుండి దేహయంత్రములక్రియలే కాకుండా మానసిక క్రియలనుకూడ చేస్తూ వుంటుంది. ఒక మనిషికి పిచ్చి పుట్టిందీ అంటే, అది వాతముయొక్క పనే. అలాగే ఒకమనిషి ఎక్కువగాని, లేక అసలే ఆలోచించలేడంటే, దానికి వాతమే కారణము. ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వాతముయొక్క హెచ్చుతగ్గులవలన కలిగే వ్యాధులు

80 రకాలుగా వివరించ బడ్డాయి. వాటినే అశీతివాతా లంటారు. నాడులలో వుండే మాలిన్యాలను తొలగించి నప్పుడు నాడుల యొక్క గమనము సమస్థితికి వచ్చి వాత వ్యాధులు నయ మౌతవి.

3. శ్లేష్మము

శ్లేష్మము అనగా మన ముక్కులో వుండే చీమిడివంటి పదార్థము. దేహయంత్రములు కదలు నప్పుడు అవి వేడి యెక్కకుండాను, అరిగిపోకుండాను యీ శ్లేష్మము కాపాడుతూ ఉంటుంది. యంత్రాలలో పని చేసేవాళ్ళకు యంత్రముయొక్క కదులునట్టి భాగమందు 'కందెన' (Grease) వెయ్యటము తెలుసు. మామూలుగా బండ్లు తోలేవారు తమ బండ్లకు తరచుగా తారు వేస్తూ వుంటారు. ఈ విధంగానే కాకుండా శ్లేష్మంవల్ల యింకా కొన్ని పను లవుతవి. దేహములో వుండే చలి, వేడులను వ్యాపింప చేయుటకు యీ శ్లేష్మ ధాతువు తోడ్పడుతుంది. మరిన్ని దేహము లోని యంత్రాలన్ని గూడా ఈ శ్లేష్మ ధాతువుచే మూయబడి ఉన్నప్పుడు కదలిక వలన వేడెక్కి అరిగిపోకుండా నిల్చియుండుటే గాక శిథిలము పొందకుండా చిరకాల ముండు టకు, కూడ ఉపయోగ పడుచున్నది.

శ్లేష్మము చంద్రదేవతాక మైనది. అందు వలననే 'శ్లేష్మః సౌమ్యః' అన్నారు. ఇందులో జలధాతువు ప్రధానంగా వుంటుంది. జారుదల కల్గించే జిగురుపదార్థం కొద్దిగా వుంటుంది. ఈ జిగురుపదార్థము యుక్తమయిన పరిమి తిలో కలసివున్నప్పుడు దేహక్రియ లన్నీ గూడ నిర్నిరోధంగాను, సుఖంగాను జరిగిపోతూ వుంటాయి. దేహయంత్రముయొక్క గతి వలన వేడి పుట్టింది అంటే యీ శ్లేష్మ ధాతువు తక్కువైం దని అర్థము. దేహ యంత్రములు నడచుటలో నిరోధము కలిగిం దంటే శ్లేష్మము యెక్కువయిం దని అర్థము. ఈ శ్లేష్మముయొక్క హెచ్చుతగ్గులను పట్టు కొని మన దేహయంత్రముల స్థితి ఆధారపడి వుంటుంది. మరిన్ని వాతమువలన దేహములో కలిగే చలనముకూడ యీ శ్లేష్మము యెగుడు దిగుడులవలన మార్పు పొందుతూ వుంటుంది. దేహమునందలి శీతోష్ణముల ప్రచారము గూడ యీ శ్లేష్మమువలన మార్పు చెందు తుంది. ఇట్టి మార్పులవలన కలిగే వ్యాధు లన్నిటిని ఆయుర్వేదము శ్లేష్మవ్యాధు లంటుంది.

4. పైత్యము

పైత్యమంటే వేడి. మనము తిన్న పదార్థము లన్నింటిని పచనము చేయా లంటే వేడి అవసరము. దేహములో వుండే మాలిన్యము లన్నింటిని బయటకు గెంటుటకు గూడ యీ వేడి అవసరము. దేహములో వుండే మాలి న్యాలను దహించి వెలువరించడానికి గూడ యీ పైత్య మవసరము. దేహాన్ని చురుకు గాను, చలాకీగాను వుంచుటకు గూడ యీ పైత్య మవసరమై యుంది. దేహములో జీర్ణ మలమూత్ర, స్వేదాది క్రియలు సరళంగా జరిగిపోతూన్నంతవరకు దేహములో పైత్యము యుక్తమైన పరిమితిలో ఉన్న దని అర్థము. దేహముయొక్క వేడియందు హెచ్చు తగ్గులు తోచిన, బాధలు కలిగిన పైత్యంయొక్క పరిమితిలో హెచ్చు తగ్గులు కల్గినా యనే అర్థము. ఆకలి లేకపోయినా, మితము తప్పిన ఆకలివున్నా అది పైత్యముయొక్క పనే. మల

మూత్రాదు లెక్కువగావున్నా, లేకపోయినా అది పైత్యముయొక్క పనే. చెమట ఎక్కువగా పోసినా, పొయ్యకపోయినా గూడా అది పైత్యముయొక్క పనే.

పైత్యము సూర్యుడు; అర్థాత్, అగ్నిసంబంధమైనది. అందువలననే దేహములో ఒకచోట మంటలు పుట్టినా యంటే అది వేడియొక్క హెచ్చుతగ్గుల వలన కల్గినదే. దేహములో ఏ భాగమైనా కాంతి తగ్గివున్నదీ అంటే అది పైత్యముయొక్క లోపము వలన కల్గినదే. దేహములో ఎక్కడైన గడ్డ కట్టిందీ అంటే అది పైత్యముయొక్క తక్కువ వలన జరిగినదేను. ఒకచోట కురుపు లేచిందీ అంటే అది పైత్య మెక్కువగుట వలననే లేస్తుంది. కనుక దేహములో వుండవలసిన వేడియొక్క మితిని సరిచేసిన పైత్య సంబంధమైన వ్యాధు లన్నిపోతవి. దేహములోని వేడియొక్క హెచ్చుతగ్గులవలన కలిగే వ్యాధు లన్నీ గూడా ఆయుర్వేదము పైత్యపువ్యాధు లంటుంది.

ముందు పత్రికరణాలలో వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల స్థానము, అన్యోన్య సంబంధము వానియందు వైషమ్యము ఎలా కల్గేది మొదలైన వివరాలు వ్రాస్తూ వుంటాము.

—సంపాదకుడు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1940 సం॥రము డిశంబరు నెల జమా ఖర్చులు.

జమలు : వెనుకటి నిలువ 28-4-11, ప్రకృతిపత్రిక 115-14-0, పుస్తకములు 37-3-6, స్టోర్సు 5-15-0, అద్దెలు 12-9-3, ఫర్నీచరు 10-0-0, వడ్డీలు 94-14-0, అచ్చుపని 150-0-0, బాకీవసూళ్లు 19-2-0, అడ్వాన్సులు 5-6-0, వెరశి 479-4-8.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక 155-9-6, పుస్తకములు 1-15-6, స్టోర్సు 11-2-0, మిసలేనియసు 3-12-0, స్టేషనరీ 0-2-0, నౌకర్లు 21-4-0, జనరల్ పోస్టేజి 1-6-0, పన్నులు 6-9-3, [illegible] 1-12-0, అచ్చుపని 131-0-0, భరణములు 33-5-4, అడ్వాన్సులు 15-8-0, అడ్వాన్సులు తిరిగి యిచ్చివేసినది 6-4-0, నిలువరొక్కము 89-11-1 వెరశి 479-4-8.

పె. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

రేడియమ్, రణము

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి

రేడియమ్ యొక్క అద్భుతరోగ ప్రతీకార గుణము మన కెల్లరకు విశదమైనప్పటికీ, అనేక లక్షలు ఖర్చుపెట్టి, రేడియమును కొని, దానిని వాడుటకు డాక్టర్లకు వేలకువేలు గుప్పి చివర కది రోగప్రతీకారికి బదులు రోగ ప్రోత్సాహిగా పరిణమించి అర్థమే కాకుండా ప్రాణముగూడ తీయు చున్నది. ఈ కారణమునకు ఇక ఔషధమేమిటి? ఏమున్నది, ప్రకృతి చెప్పిన సూత్రముల తు, చ తప్పకుండా ఆచరించుటే.

మన బలహీనత

ఏదైన అరుదుగా నుండేది, తరచుగానే కన పడేది, మన కందుబాటులో లేకపోయినాసరే కష్టమో, నిష్ఠూర్యమో, ముష్టో నష్టో యెత్తి, దానిని పొందవలె నని కోరుట మానవునకు స్వాభావిక మైనది. హిందూదేశమువంటి బీద దేశములో కుటుంబములను బాగుచేసే టందుకు బంగారము ఒక్కటి చాలు. ఎంతో డబ్బు వెచ్చించవలె నని, బంగారము కొనుట వలన కుటుంబములు డబ్బులేమిడిచే అనేక కష్టనష్టముల పాలగునని తెలిసినప్పటికీ, దానిలోనే స్వర్గము, మోక్షము న్న దన్న ట్లుగా బంగారముకొరకు మితము లేని డబ్బు వెచ్చించి కుమిలి, కూలి పోయ్యే సంసారము లెన్ని లేవు? చివర కీ బంగారము కూడా, గుడ్డా? - దీనితో పోలేదు. దీనిపైన వుంది ఇంకోటి, ప్లాటినమ్. దీనిపైనవుంది దీనితాత; రేడియమ్. వీటితో అయ్యే పనులు, ఇవి లేక పోతే కానటువంటి పనులు యెన్నో వున్నాయి. కాని వీటిని ఆ పనుల కుపయో గించో, వుపయోగించకుండానో, వీటికి చేతగాని పనులు నిర్వర్తించుటకు యేదో దురభిప్రాయ మునకు, అద్భుతపత్రికాప్రచురణలకు లోనై వాటి నుపయోగించుట అసహజము, అవినీతికరము, ప్రమాదకరము గూడాను.

రణాల్ని రేడియమ్ కుదుర్చునా?

ఒక పౌండు రేడియమ్ కొనాలంటే 10 మిలి యన్ల (మిలియను = 10 లక్షలు) డాలర్లు (డాలరు = 3-8-0) జేబులో వుండాలి. ఇంత డబ్బూ ఖర్చుపెట్టి దీనిని దేని కుపయోగించ వలెనో దాని కుపయోగించక, రణములు మొదలగు వాని కుపయోగించడము వ్యాధి నిరోధికి బదులుగా వ్యాధి ప్రోత్సాహియగును. సామాన్య సమయములందు సూర్యకిరణము లను దీనిగుండా శరీరముమీద ప్రసరింప జేస్తేనే శరీరము తూట్లు పడుతుంది. 'బ్రాహ్మణు డని పిలిస్తే దయ్యమై వెంటబడినట్లుగా' ఇంత డబ్బూ పెట్టి కొంటే కలిగే ఫలితము వ్యాధి తీవ్రరూపము దాల్చుటే. రణములకు రేడియమ్ వుపయోగిస్తే వ్యాధి నయమా టకు బదులు, వ్యాధి పెరిగి చచ్చినరోగులను ఎంతోమందిని చూస్తూవున్నాగూడా, అదేమి గ్రహచారమో రణములను రేడియమ్ నీరు, రేడియమే నయముచేస్తుం దని అనుకునే పెద్ద మనుష్యుల, వైద్య సంఘముల, రణము రాకుండా, రణము వస్తే చికిత్సిస్తా మనే రణ నిరోధి సంఘముల, డాక్టర్ల అభిప్రాయములు గ్రాహ్యాము కావడం లేదు.

నిజమైన మందేమిటి?

అయితే రణమును చికిత్సించే మందేది అని

అడుగవచ్చును ? మం దేముంది; క్రమమైన ఆహారవిహారాదులే దీనికి మందు. ఏ దొచ్చినా అసహజమైన అలవాట్లు, ప్రమాదకర మైన తిండ్లు, చాలని పరిశ్రమయే కారణములు. ఎన్ని మందులు కనిపెట్టినప్పటికీ, రణములను నయము చేసేటందుకు యెన్ని సాధనములు తయారు చేసినప్పటికీ, చివరకి వాటిని నయము చేసేటందు కుపయోగించవలసిన మందు పై చెప్పిన మందే యగును. ఈ ఒక్క రణము నకే గాదు అన్ని రోగాలకుగూడా యిదే చికిత్స.

ఒక పెద్ద పరిశోధకుని అభిప్రాయము

ఎన్నో రీసెర్చిలుచేసి, ఎంతో అనుభవశాలియైన డాక్టరు సర్ లీనార్డుహిల్, యమ్. డి. గారు రేడియమ్‌ను గురించి పరీక్షలు చేసిన తర్వాత యే అభిప్రాయమునకు వచ్చారంటే, బాంబుల బారినుండి క్షేమముగా నుండుటకై నేలలో త్రవ్విన యే గోతులలో యీ రేడియమ్‌ను దాచినారో అక్కడే దీనిని వుండనిస్తే ప్రపంచములో ఎన్నో చావులు తగ్గి క్షేమముగా నుండును-అనే అభిప్రాయమునకు వచ్చినారు. దీనినిబట్టి రేడియమ్ ఎంత మహోపకారియో గ్రహించండి.

రేడియమ్ కీ క్రొత్త గుణ మెట్లు పుట్టినది?

అమ్మేడు గాండ్లు ఇత్తడి ముద్దకు బంగారము పూతపూసి అది బంగారమని నవర్సు 24 రూ॥లకు 25 రూ॥లకు అమ్మి మోసపుచ్చినట్లు, అద్భుతముగా కొన్ని పత్రికలలో ప్రచురించే ప్రకటనలకు, సాక్షాత్తు దేవలోకమునుండి దిగి వచ్చిన అశ్వినీదేవతల లాగా రేడియమ్ ఘనతను గురించి వుపన్యాసములుచెప్పువారిధోరణికి అలవాటైన మనకు లీనార్డుహిల్ గారిమాటలు ఆశ్చర్యంగా నుండవచ్చును. కాని నిజంగా కల్గవలసిన ఆశ్చర్య మేదంటే నిజమును దాచి లేనిపోని క్రొత్త గుణమును లెక్చెర్లవలనను, అంతులేని పత్రికా ప్రకటనల వలనను రేడియంకు దానికి లేని గుణములను కల్పించడమే. రేడియంకు విలువ వుంటే వుండవచ్చు. కాని రణములవిషయములో దీనికి విలువ నెవ రిచ్చినారు? భగవంతు డివ్వ లేదు. ప్రకృతి యివ్వ లేదు. రోగిగూడ యివ్వ లేదు. ఇక యెవరిమూలంగా రేడియంకు యీ గుణం పుట్టింది. రణములు రాకుండా, రణము పుడితే నిముసములో నయము చేస్తామని ప్రగల్భాలు కొట్టే డాక్టర్లు, ఎంతటి రణము నైన రేడియం సెకనులలో మాడ్చునని హామీ యిచ్చు దినవారపత్రికలు, మానవాభ్యుదయమున కని చెప్పునూ ఒక వస్తువులో నున్న నిజానిజములను చెప్పబోవు మానవుల బెదరింపులతో వారి అభిప్రాయముల నణచివేయు వైద్య సంఘములు, రణములు పుడితే రేడియమ్, రేడియంనీరు, వాడి బహుచమత్కారంగా నయము చేస్తామని వాగ్దానంచేసే రణనివారణ సంఘములే యీ వుపకారబుద్ధి రేడియమ్‌కు కల్పించు చున్నవి. పాపము! వీటి ప్రయత్నము లేమి కొనసాగటం లేదు.

కొందరి అనుభవాలు, అభిప్రాయములు.

రోగాల్ని నయము చేయడంలో రేడియంతో గల 'అవసరము' క్యూరీకుటుంబీకులు చెప్పే మాటలవలన తెలియ గలదు. రేడియమ్ యొక్క వుపయోగ మేమిటా యని పలు సంవత్సరములు పరీక్షించిన తర్వాతనే రేడియమ్‌కూ మానవుని రోగమునకూ సంబంధ మేమీ లేదనెడి పర్యవసానము తేల్చిరి.

1901 లో పాల్‌క్యూరీ 'అకడెమిక్ ఫ్రాంకె యిజ్' అనే పత్రికలో ఈ విధంగా చెప్పాడు. 'రేడియమ్' కిరణములకు ఒడలు తాకినపుడు చర్మముమీది ఆ ప్రదేశము ఎర్రపడినది. కాలితే ఎట్లా పొక్కుతుందో ఆ విధంగా నున్నది. కాని ఏమాత్రము బాధ లేదు. కొన్ని దినములు గడచిన తర్వాత రేడియమ్ కిరణములు ప్రసరించిన ప్రదేశము బాగా ఎర్రపడినది. 20 రోజులైన తర్వాత పుండ్లుగా తయారై, అవి మానుమొగము పట్టేటప్ప టికి 42 రోజులు గడిచినవి.

క్యూరీగారు ఒక డబ్బాలో కొద్ది సెంటి గ్రాముల బరువుగల రేడియమ్ కణికను కొంతకాలము దగ్గర వుంచుకొనే టప్పటికి శరీరమంతా బొబ్బలు పొక్కిందిట. ఒక అర గంటకు కొద్ది తక్కువకాలము సూర్యకిర ణములు రేడియమ్‌గుండా ప్రసరించే టప్పటికి 15 రోజులైన తర్వాత ఆ సూర్యకిరణములు ప్రసరించినంత ప్రదేశమూ మొర్రపడి పుండుగా మారి అది మానుటకు 15 రోజులు పట్టినదట. ఇంకా క్యూరీగారు యీ విధంగా చెప్తు చున్నారు.

పరిశోధనలు చేయునప్పుడు చేతులలో చాల మార్పులు కలిగి వాటితో మేము చాలబాధ పడ్డాము. చేతులమీది చర్మము పొక్కినది. రేడియమ్ వున్న గొట్టములకు వేళ్ళ గోళ్ళు తాకినపుడు, అవి గట్టిపడి ఒక్కొక్కప్పుడు చాల బాధాకరముగా నుండేది.మాలో ఒకరు రేడియమ్‌తో 15 రోజులు చెల్లాట లాడే టప్పటికి గోళ్లు గట్టిపడి చర్మము పొక్కి, 2 నెలలు గడిచిన తర్వాత గూడ బాధగా నుండెను.

రేడియమ్ తన గుణాన్ని చాల ఆలస్యంగా ఐతే ప్రమాదకరంగా కనపరుస్తుందని తెలిసి నప్పటికీన్నీ, లక్షలో, వేలో ఖర్చుపెట్టించి, రణము పుడితే తప్పకుండా కొద్ది రోజులలో నయము చేస్తామని మోసగించి, వేలకు వేలు ఫీజుక్రింద డబ్బు గుంజి చివరకు అర్థమే కాకుండా, రోగుల ప్రాణము గూడ గుంజు కుండే డాక్టర్లు, వైద్యులు ఎంతమంది లేరు? ఎన్నో పరిశోధనలు చేసినవారి కేమి తేలిందంటే రణములను నాశనము చెయ్యటమే కాకుండా, రణములను పుట్టించే గుణము రేడియమ్‌కు కలదని పైజెప్పిన క్యూరీకుటుంబీకులే మొట్ట మొదటగా రేడియమ్‌కు ఆహుతియైన దురదృష్టులు.

తన అకస్మాత్తు చావునకు పూర్వమెంత కాలమునుంచో, పాల్‌క్యూరీగారు రేడియమ్ కిరణప్రసరణఫలితంగా కల్గిన కీళ్ళరోగము, బొమికల రోగాలవల్ల బాధపడినారు. చాల కాలము బాధపడిన తర్వాత మేరీక్యూరీ చచ్చి పోయినది. ఆమె చావునుగూర్చి డా॥ టోబ్ గారు యీ విధంగా పర్యవసించిరి. 'చాల కాలము, రేడియమ్ కిరణ ప్రసరణమువలన బొమికలు సహజ నిరోధశక్తిని పోగొట్టుకొని బలహీనత జెంది, చివరకీ చావునకు కారణ మైనవి. రేడియమ్‌కు ఎక్కువ విలువ వుంటే వుండవచ్చుగాక. మానవాభ్యుదయమునకు బదులు మానవనాశకముగా నుంటే, ఎంత విలువగల వస్తువైతేనేమి?

కలిగే ఫలితమేమిటి?

లక్షలు, మిలియన్లు, కోట్లు రేడియమ్‌ను తయారు చేయుటకు, దాని సంబంధమైన వస్తువులను తయారు చేయుటకు వెచ్చించు

చున్నారు. వందలకొలది మనుష్యులు సెంటు జోర్కిస్తాల్, కాంగో గనులలో ప్రాణము లను పోగొట్టుకొను చున్నారు. చేతితో కొట్టి, చీవాట్లు పెట్టి సరియైన దారిలోనికి తీసుకు రావలసిన పిల్లవానిని, వానికి, గారాబము చేత తుంటరితనము బలిపించి, మన మాటల కందుబాటులో లేకపోవుట వలన కర్రలతో చెప్పులతో కొట్టి, వూరిలో వా రందరిచేతను చీవాట్లు పెట్టించి దారిలోకి తీసికొని వచ్చిన విధముగా క్రమమైన ఆహార విహారాదులతో ఉపవాస చికిత్సలతో నయమయ్యే రోగాలను సూది తీసుకుపోయి దూలాన గుచ్చినట్లు కోట్లకొలది రూపాయలను వెచ్చించి ఒక మిలిగ్రామ్ రేడియమ్ కొని, దానిని సరి యైన విధంగా వుపయోగింప జేయుటకు కొన్ని వేల రూపాయలు డాక్టర్లకు పోసి చివ రకి మునుపున్న దేహారోగ్యమునుగూడ ఆప రేషన్లు, ఇంజక్షనులు, రేడియమ్ కిరణ ప్రసర ణలతో పాడు చేసికొని యిక బ్రతుక నని నిరాశ చెంది చివరప్రయత్నంగా మన వూరికి పోదాము రా బాబు అంటూ వచ్చి కొన్నాళ్ళు గడచిన తర్వాత చచ్చేవారి నెంతమందిని చూచుటలేదు? అర్థంలేని లేని పోని వుపయోగమును రేడియమునకు కల్పించి అసలే మనుజున కందుబాటులో లేని ధర రేడియమ్ కుండగా యింకను దానిని పెంచు టలో గల ప్రయోజన మేమి?

రేడియమ్ అనగానే రణముల నయము చేయు లోహము అనే దురభిప్రాయము ప్రపంచ మంతట వ్యాపించినది. శ్రద్ధగా యేదో ఒక నెల లేక, రెండు నెలలు క్రమమైన ఆహారము, పరిశ్రమ, పానీయాదులు స్వీకరిం చుచు తమకు పుట్టిన రోగాదులను నయము చేయుటకు పాల్పడరుగాని, వందలు, వేలు, గుప్పి సూటు, బూటువేసి టాకుటీకుగా తెల్లదొర ల్లాగా వచ్చే ఒక డాక్టరును పిలిపించుకొని, వేలు, లక్షలూ, ఖర్చుపెట్టి ఒకమిలిగ్రామ్ రేడియమ్ కొని రోగమును పెంచుటకైతే మన సొప్పు తుంది. ఏమి కర్మము పట్టిందయ్యా? తన ఇంట్లో వున్న తియ్యని కూరకన్న పొరుగింట్లో వున్న పుల్లని కూర రుచియట'. రణము విషయము లోనే కాదు రేడియమ్ కీ ఘనత వుంది. అన్ని రోగాల విషయములోను ఇదే సంజీవి యట! రేడియం నీళ్ళు త్రాగుతే ఎన్నా ళ్ళైన పడుచుతనంలోనే వుండవచ్చుట? ఆహాహా! అశ్వినీ దేవతలలాంటి డాక్టర్లు దిగా రయ్యా! ప్రపంచాన్ని బాగుపరచేందుకు! ఈల్క్యూరీగారు ఇట్లా అంటున్నారు. "రేడి యమ్ చాల వుపయోగకర మైనదే. దేనికి? మనుష్యుల ప్రాణములు తీసేటందుకు"!

రేడియమ్, రేడియమ్ నీరు విషతుల్యములు. ప్రమాదకరములు. రేడియమ్ వర్తకుడైన బైయర్సు అనే లక్షాధికారి దీని వలననే మరణించాడు. నిజమును గ్రహించి అది వరకే రేడియమ్, రేడియమ్‌నీరు మాన వాభ్యుదయము లని అమెరికన్ వైద్య సంఘము పరిష్కరించె నని తెలియక అ. వై. సం. యొక్క అధికార పత్రికలో డా. మారిస్‌ఫిష్‌బీన్‌గారు వాటిని ఖండిస్తే పాప మాతడు ఆ అసోసియేషన్ యొక్క చీవాట్లకు గురియైనాడు. రణమును నయము చేసేటందుకు అనేక సంఘములు ఏర్పడు చున్నవి. ఇవి రేడియమ్ కైతే పెట్టుబడి పెట్టుకొనుచున్నవి గాని వచ్చేరాబడి సున్న

అగుచున్నది. సంఘము తమ వర్తకాన్ని ఎంత కట్టుబాట్లుగా సాగింతా మనుకొన్నప్పటికి తాము దేనిని పెట్టుకొన్నైతే వర్తకం చేస్తున్నారో అది వారనుకొన్నంత జయప్రదంగా ప్రతిష్ఠ తీసికొనిరావడం లేదు అంతు లేని డబ్బు వారు రేడియమ్‌నకు పెట్టుబడిపెట్టుచున్నారుగాన, రేడియమునే వుపయోగించవలె నని డాక్టరు చెప్పడంలో అతిశయోక్తి ఏమియు లేదు.

గ్రహింపవలసిన విషయము.

ఎంతశ్రద్ధగానైతే మనము పరిస్థితుల పరీక్షిస్తామో, అంత విపరీతంగా మనకొక ఆశ్చర్యము కల్గి తీరుతుంది. అదేమి టంటే రణము రాకుండా ఆపుతా మని చెప్పుచూ, తమ యొక్క పలుకుబడి వలన రేడియమ్ కొనిపించి తమ అదుపులో నున్న డాక్టర్ల సంచులు నింపి, తుదకు రణముల వృద్ధిచేయడమే యీమానవస్నేహితులగు, రణనివారణసంఘముల పని కాదా యని ఏదైన సులువైన చికిత్సా విధానము కనిపెడితే, దానివ్యాప్తి తమ నోళ్ళలో గడ్డకొడుతుంది అని భయపడి, వారి విధానమే పాటించుట అసోసియేషనులకు పరిపాటియైనది. ఇంకా అవిచెప్పేది, ఋజువుచేసేది, చేసే వుద్యోగము ఏమంటే, తాముచెప్పే మందు రేడియమ్, క్రమమైన విధముగా వుపయోగించకపోవుట వలన రణము వృద్ధిచెందుచున్నదనియు, దాని నరికట్టుటకై ఎంత ఖరీదైనా సరే రేడియమే శరణ్యమనియు, ఇక వుదాహరణలుగా ఎంతోకష్టించి ప్రతిసంవత్సరము స్టాటిస్టిక్సు, సెన్ససులు తీసుకుని రణరోగులలో ఎంతమందికి ఎంతమంది చచ్చారో లేక బ్రతికారో ప్రచురింటమేగా.

కనుక యీ అసోసియేషనుల, డాక్టర్ల సంగతి మనకు బాగా తెలిసినది. వీరెన్ని బొల్లిబొల్లి కబుర్లు సలహాలిచ్చినప్పటికి, వీరెంతతమసంచుల నింపుకొనుటకై రేడియమ్ నెంత ప్రోత్సహించినప్పటికి రావలసిన అపాయములు వచ్చుచునే యున్నవి. వీరి మాటలు మన మిక నమ్మలేము, నమ్మము గూడాను. వీరు పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివి, పెద్ద పెద్ద డిగ్రీలు పొంది డాబుసరిగా కళ్ళకు జోడు, పాదములకు బూట్లు, కాళ్ళకు పారసీఫాషన్ లో కుట్టించబడ్డలాగులు కోట్లుధరించి, నోటిలో సిగరెట్టు, చేతిలో రబ్బరుతిత్తి పట్టుకొని టాకుటీకుగా వచ్చేటప్పటికి వీరు డబ్బుగుంజే వైద్యులేగాని, రోగాలు నయముచేసే అశ్వినీ దేవతలు కారని మన కిప్పుడు తెలిసివచ్చు చున్నది. కనుక ఎన్నివచ్చినప్పటికీ, ఎన్ని పోయినప్పటికిన్నీ; మన కక్కరకొచ్చేది ఒక్కటే. అదియే ప్రకృతి. దానికి విరుద్ధమైన పనులు మన మెన్ని చేసినప్పటికీ, మన మెంత దానిని తిరస్కరించి తృణీకరించి నప్పటికీ, మనల కెల్లప్పుడది స్వాగత మిచ్చుచునే యుండును. మనమెన్ని కృత్రిమ వైద్యములు చేసినప్పటికీ చివరకు వాటివలన దాఖలా కనబడక పోవుట వలన దానినే చివరకు 'అన్యధా శరణం నాస్తిత్వమేవ శరణం మమ' అనవలసినదే.

క్రమమైన విధంగా ప్రకృతి సూత్రాలను పరిపాలిస్తే యీ రణమే కాదు, అన్నిరోగాలు దగ్ధమై పోవలసినదే.

సుఖ సంసారము లా

ఆంగీరసుడు

కళ్యాణోత్సవములు

సూర్యచంద్రులకు, సుఖ సంసారానికీ, సంబంధమేమి టని యెవరయినా అడుగవచ్చు. కాని సృష్టితంత్రి మంతాగూడా యీ రెండు గ్రహములయొక్క చలి వేడుములవలననే జరుగు తున్నట్టు మనకు సులభముగనే బోధ పడుతుంది.

సూర్యుడు తండ్రియి తే చంద్రుడు తల్లి. చంద్రుడు ఆడగ్రహంగానే జ్యోతిశ్శాస్త్రంలో గణిస్తారు. చంద్రుడు ఓషధీశుడు. సూర్యప్రభచేతనే వర్షాదికాలములు యేర్పడుతున్నయి. మన దేహంలో జరిగే ప్రతిస్పందనం, ప్రతి అభిసరణం, ప్రతి గమనమూ యీగ్రహములయొక్క గతుల ననుసరించే జరుగతున్నయ్యనే సంగతి అనేకులకు తెలుసు. హృదయముయొక్క స్పందనం తప్పకుండా సూర్యగతిని అనుసరించే జరుగుతూవుంటుంది. సూర్యకాంతి ప్రసరింపని ఓషధులుగాని జంతువులుగాని మానవులుగాని తేజోహీను లవుతారు. హృదయముయొక్క పటుత్వముగూడా తగ్గిపోతుంది. అలాగే చంద్రకాంతి జన్మానా దేహాలమీద పడనివారిలో సౌకుమార్యం తగ్గిపోతుంది. సౌకుమార్యం అంటే దుర్బలత్వం కాదు. సున్నితత్వం.

కామవాంఛకూడా సూర్యచంద్రుల గమనాన్ననుసరించే వృద్ధిపొందుతుంది. మండిపోయే వేసంగి అంతా వెళ్ళిపోయి పరగళ్ళు పచ్చబడి సూర్యుడు మృగశిరలో ప్రవేశించడంతోనే ముసిలెద్దు రంకెవేస్తుంది. యెండి వరుడల్లే వున్న గోదురుకప్ప ఆరుద్రవాన కురియుటతోడనే లావై ఒక దానిమీా దొకటెక్కి సవారీ తోలుతూ రవరవరట్టా సంగీతం మొదలు పెట్టుతుంది. ఇలాగేఅడవులలోవుండే జింక, లేడి, కుందేలు మొదలయిన జంతువులన్నీ కూడా తొలకరించడంతోనే పచ్చికబాగుగా మేసి కామక్రియా పరతంత్రము లవుతాయి.

సింహంమీాద కన్యప్రవేశించడంతోనే భారతదేశమంతటా హిందువులు జగద్ధాత్రి యైన లంబోదర జననికి ఉత్సవాలు చేస్తారు. శైవులు శివా అని, వైష్ణవులు వైష్ణవీ అనీ ఆమెను పూజిస్తారు. విద్యార్థులు సరస్వతీ అని, జయార్థులు దుర్గా అని, ధనార్థులు లక్ష్మీ అని కామార్థులు లలితా పార్వతి అని ఆమెను పూజిస్తారు. ఇదే శరదృతువు. ఈ ఉత్సవాలకు శరన్నవరాత్రులు అనికూడా పేరు. కృష్ణుడు గోపికలతో రాసలీలోత్సవం జరిపింది ఈ రాత్రిలలోనే. వర్షాకాలమంతా వెళ్ళిపోయి ఆకాశం నిర్మలంగావుండివెన్నెలలు మెండుగాకాసేరోజులివి. గాలిలో చల్లదనముంటుంది, యెండలో చురుకూ వుంటుంది. అందువల్ల యీ రోజుల్లో కామసౌఖ్యం అనుభవించటానికి సహజంగానే ప్రేరేపణ జరుగుతుంది.

భారతదేశంలో మన్మథుడు విజృంభించే కాలం సంవత్సరంలో యింకొకటున్నది. సూర్యుడు ధనుస్సును వదిలి మకరంలో ప్రవేశించటంతోనే పుష్పధన్వి తన మకరధ్వజాన్ని యెత్తి విరహులపై దండెత్తుతాడు. నెల పొడుగూనా ముప్పైత్తిన సాతాని జియ్యరుగూడా సంక్రాంతి నాడు పూలరంగడౌతాడు. ముప్పై కులవృత్తిగా

వుండిన పాముల, బుడబుక్కల, చెంచు, కోయ, భట్టు మొదలైన వాళ్లంతా క్రొత్తగా పండిన ధాన్యములను ముత్పైత్తి సృష్టితంత్రానికి సిద్ధమవుతారు. నిర్వికారుడైన భగవంతుడుగూడా కామవికారానికి లోబడి వివాహోన్ముఖు డౌతాడు. హంసలదీవి, మొవ్వ గ్రామములలో వేణుగోపాలుడు, అంతర్వేది నృసింహస్వామి, వేదాద్రీశ్వరుడు, మంగళగిరి పానకాలరాయడు అడివిలో వుండే చెవిటి మల్లయ్య దండకారణ్యస్వామి రాములవారు వీరందరికిగూడ శిశిరవసంతాలలోనే వివాహోత్సవాలు జరుగుతయి.

నీతిశాస్త్రం ముదిరిపోయి బౌద్ధమతము వచ్చి సన్యాసానికి పట్టాభిషేకం చేసేదాకా యీ వుత్సవాలన్నీ మన్మథోత్సవాలుగానే వుంటూ వుండేవి.

సీరియస్‌నెస్ అంటే పెద్దమనిషితరహా మనిషిలో బలసినకొద్ది నరాలలో బిగువు యెక్కువవుతూవుంటుంది. హాస్యము, వేడుక, వుత్సవము నరాలలోవుండే బిగువును సడలిస్తయి. దానితో నరాలల్లోవుండే వేడి తగ్గిపోతుంది. ఎవరి నరాలలో వేడి ఎక్కువగా వుంటుందో వారి జననేంద్రియాల్లో వేడికూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువల్ల వారి దేహాల్లో వుండే శక్తి మైథున క్రియకే వినియోగపడుతుంది. అందువల్లనే పెద్దమనుష్యులవలె బిగదీసుకుని వుండే వాళ్ళలో చాటుగా చాలామంది వ్యభిచారులుగానే వుంటారు. ఆడుతూ, పాడుతూ, నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ, వుండేవాళ్ళ నరాలుసడలి వుంటయి గనుక యోగ్యమయిన ప్రవర్తనకలిగివుంటారు. శిశిరవసంతములయందు సూర్యుడు సన్నిహితుడై వుంటాడు గనుకనూ, గాలిలో చల్లదన ముంటుంది గనుకనూ మానవ దేహాల్లో నుంచి ఒక విధమయిన శక్తి (Spontaneous overflow of energy) బయలుదేరుతుంది. శ్రావణమాసం మహానదుల వెల్లువవలే, పోతనగారి కవిత్వపు పొర్లువలే యీ శక్తి యొక్క 'యేటు' గూడా చాల యెక్కువగానే వుంటుంది. దీన్ని వుత్సవాల్లోనూ, వేడుకల్లోనూ వినియోగిస్తే ఆ శక్తి దేహంలో వుండే ధాతువుల్లో నిక్షిప్త మవుతుంది. లేకపోతే జననేంద్రియాల్లో ప్రవేశించి మిథున క్రియకు ప్రేరేచి దుర్వ్యయం అయిపోతుంది. అందుకనే యీ రోజుల్లో మన పూర్వులు అన్ని వుత్సవాలు యేర్పాటు చేసుకున్నారు. హంసలదీవి సాగర సంగమానికో, అంతర్వేది సముద్ర స్నానానికో, గోదావరి సప్తసాగర యాత్రకో, శ్రీశైలం శివరాత్రి యాత్రకో, భద్రాద్రి శ్రీరామ నవమికో, పండిన పంట యింట్లో పెట్టుకుని, పడుచు పెళ్ళామును వెంట బెట్టుకుని, ముసిలి తల్లిదండ్రులను ముందుంచుకుని, చంటిపిల్లవానిని చంకవేసుకుని కాలినడకన దేవతాదర్శనంచేసి జన్మ ధన్యమయిం దనుకునేవాళ్ళు. దేహంలో పుట్టిన ఉత్సాహపు పోటు దేహంలో యిముడ్చుకుని నిజంగానే జీవితాలు ధన్య మయ్యేవి. కార్తికమాఘస్నానాలుగూడా ఆ పనే చేసేవి. వంగదేశంలో మాఘోత్సవం, మహారాష్ట్రదేశంలో కామదహనం గుజరాత్‌లో హోలీపండుగ వీటి అన్నింటి లోనూ వొక్కటే ప్రయోజనం చరితార్థ మవుతుంది. పెళ్ళిళ్ళల్లో జరిగే దండాడింపు(గులాం చల్లుకోటం)వసంతోత్సవం బువ్వం బంతి, యివన్నీ గూడా మనిషిలోవుండే సీరియస్‌నెస్‌ను తగ్గించి నరాల్లో చల్లదనాన్ని కలిగిస్తయి. దాంతో మనిషిలో వుండే పెద్ద

తనం పోయి, చిన్నతనం వస్తుంది. అందువల్లనే అట్టి మనుష్యులకు యెంతవయస్సు వచ్చినా వయస్సే వస్తుంది గాని ముదిమి రాదు. కనుక ఒకవిధంగా యీ వుత్సవాలన్నీగూడ యిప్పు డెట్లా వున్నా పూర్వకాలంలో చాలా మేలు చేస్తూనే వుండేవి. ఎంత నాడుల్లో బిగింపు (టెన్షన్) తగ్గించుకున్నా యీ రోజుల్లోనే మానవకాంత యెక్కువగా గర్భధారణచేస్తోంది. అందువల్లనే అత్యధిక జననాలు భాద్రపద, ఆశ్వయుజ, కార్తికమాసాల్లో జరుగుతూ వుంటయి. ఈసందర్భంలో శ్రవణానందంలోని పద్యాలు యిక్కడ చేరుస్తున్నాను. వాటిని చదువుటవలన నేను పైనచెప్పిన అభిప్రాయాలు క్రొత్తవి కావనీ, మన కవీశ్వరులు గుర్తించినవే ననీ మీకు తెలియగలదు.

సీ. బ్రహ్మదేవు మొగమ్ము ♦ పడతికి బడకిల్లు
చేసిపెట్టిన యట్టి ♦ చేవగాడు
హరియురస్థల మెక్క ♦ యంగనామణికి శ
య్యాతలమ్ముగ జేసి ♦ నట్టి ఘనుడు
సాంబుశరీరంబు నంబు ♦ జాక్షికి ధార
వోయింపజేసిన ♦ మాయకాడు
స్త్రీల జూడ మటంచు ♦ తెగనీల్గు పెద్దల
గర్వములను గంగ ♦ గలుపువాడు
తే.గీ. తత్కరస్పర్శ తన్మృదు ♦ తర వచశ్శ్రి
వణములను బీజమున పున ♦ర్భవము నొంది
యంతలో వృద్ధి జెంది కొం ♦ డంత యగుచు
నాతనికి త్రోవలోన బ్ర ♦ త్యక్ష మయ్యె.
తే.గీ. అంత గొన్నిదినంబుల ♦ కఖిలజనుల
కనుపమామోదదాయకం ♦ బై తనర్చె
సంతతామోదభార వి ♦ శాలనవర
సాలకీలిత మగుచు వ ♦ సంతఋతువు.
సీ. అత్తతో పోరాట ♦ మంది పోయినయట్టి
జామాత తనుదాన ♦ సఖ్యపడియె
భార్యతోడ విరోధ ♦ పడిపోయిన మగండు
మగుడభార్యను బతి ♦ మాలుకొనియె
సన్యసించుటకు ని ♦ శ్చయమందిన విరాగి
రాగాంధుడై తన ♦ రమణి గవిసె
కార్యార్థమై దూర ♦ గతుడైన సంసారి
తత్తరమ్మున నూరి ♦ దారిబట్టె
తే.గీ. బ్రహ్మచారులు పెండ్లికై ♦ పాట్లుపడిరి
వేశ్యమాతలతోడను ♦ విగ్రహించి
నట్టి విటులెల్ల నద్దాని ♦ ననుసరించి
రహహ! యేమందు నవ్వసం ♦ తాగమమున.
సీ. చిన్నారి పొన్నారి ♦ చిఱుత ప్రాయపువధూ
వరులవివాహముల్ ♦ నెరపువారు
వచ్చియురాని గు ♦ బ్బల కుల్కుగల గుబ్బె
తలకు శోభనములు ♦ సలుపువారు
ముడివేయుటకు దడా ♦ దడి సిగల్గల కుఱ్ఱ
లకు నుపనయనముల్ ♦ జరుపువారు
గ్రొత్తగ్రొత్తగ గట్టు ♦ కొనిన లోగిండ్ల గృ
హప్రవేశమ్ముల ♦ నందువారు
తే.గీ. స్వామికళ్యాణమహములు ♦ సలుపువారు
గ్రామదేవత జాతరల్ ♦ గడపువారు
లలివసంతోత్సవమ్ముల ♦ నలరువారు
నైరి ప్రజలెల్ల నవ్వ ♦ సంతాగమమున.

నరాలలో ఉండే టెన్షన్ తగ్గించుకునేందుకే మనవారు వివిధము లగు ప్రదర్శనములను యేర్పాటు చేసికొన్నారు. శిశిరవసంతాలు నాలుగు నెలలూ ప్రతి గ్రామంలోనూ తోలు బొమ్మలో, వీధినాటకాలో, జంగం కథో, గంగిరెద్దులాటో, దొమ్మరాటో, పంబలకథో, జాతరో యేదో ఒకటి చేస్తూ ఆనందాన్ని పొందుతూ ఉంటారు ప్రజలు. ఇవన్నీ గూడా ఒక విధంగా కామశాస్త్రము సక్రమంగా చరితార్థ మయ్యేందుకే సాయపడతాయి లాగుంది.

ఏకభుక్తం సదారోగ్యం

ఏకభుక్తముచేస్తే శరీరములో విషము లేమి వుద్భవించవు గనుక నీరోగిగా నుండవచ్చును. ఏకభుక్తము ఒక విధమైన వుపవాస చికిత్స. ఉపవాసముకన్న ప్రయోజనకారియైన చికిత్స మరొకటి లేదని మేక్‌ఫాడన్, ఓల్డుఫీల్డు మొదలైన గొప్ప ఔషధశాస్త్రజ్ఞులు ఒప్పుకున్నారు. ఏకభుక్తము చేయు రోజులలో విశ్రాంతి వుండవలెను. లేకపోయినచో చాల హాని కలుగును.

దివాకరుణి సుబ్బారావు, వకీలు.

'ఏకభుక్తం సదారోగ్యం'అను లోకోక్తి చాల మందికి తెలిసియే యున్నది. కాని ఈ సామెత చాలమంది హాస్యమునకున్నూ, యెగతాళికిన్ని వుపయోగించెదరు. పసిపిల్లలు మూడు పర్యాయములు గాని అంతకు మించిగాని ఆహారము తీసికొనవలె ననిన్ని, 16 సంవత్సరములనుంచి 40 సంవత్సరముల వరకు 2 పర్యాయములు ఆహారములు చాలు ననిన్ని, 40 సం॥ దాటిన వారికి రోజుకు ఒక పర్యాయము ఆహారము కన్న అవసరము లేదనిన్ని అనుభవనీయు లొకరు వ్రాసియుండిరి.

ఏకభుక్తమనగా రోజుకొక పర్యాయమే ఆహారము తీసుకొనుట. అనగా 2వ మారు ముఖ్యముగా రాత్రిపూట మంచితీర్థముమటుకు పుచ్చుకొని వుండుట. ఇట్లు చేసినయెడల ఆహారము జీర్ణమగుటకు పూర్తిగా 24 గంటల వ్యవధివుండిజీర్ణకోశముచురుకుగా పనిచేయును. అంత వ్యవధి వుండుటవల్ల శరీరములో విషములు (Toxins) చేరవనియు నీరోగిగా వుండ వచ్చుననియు కొందరి యభిప్రాయము. హిందువులలో ముఖ్యముగా యేకభుక్తము చేయు బ్రాహ్మణ వితంతువుల కుండు ఆరోగ్య భాగ్యము మరెవ్వరికి లేదని అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఇన్‌ఫ్లుయంజా, కలరా మొదలైన అంటువ్యాధులుకాని, మరి యే వ్యాధులుకాని లెక్కలు (Statistics) పరిశీలించినయెడల వితంతువులసంఖ్య చాలాఅరుదని తెలియుచున్నది. దానికి కారణము యేకభుక్తమున్నూ, బ్రహ్మచర్యమున్నూ అయివున్నది. ఇప్పటికిన్ని కొన్ని బ్రాహ్మణ కుటుంబములలో యేకభుక్తముచేస్తూ నీరోగులుగానున్న వృద్ధులనేకులు గలరు.

ఏకభుక్త మనునది ఒక విధమైన ఉపవాస చికిత్స. కాలపరిమితిని బట్టి లఘు ఉపవాసము క్రిందికి వచ్చును. కాని యీ వ్రతము జరుపు గడువునుబట్టి దీర్ఘోపవాస మనవచ్చును. దీనిలో దీర్ఘోపవాసములోని ప్రమాదములు లేక చాలా గుణకారియై ఆరోగ్య మిచ్చునదై యున్నది.

ఉపవాసము చాలా ప్రాచీనమైన పద్ధతనియు అంతకు మించిన ప్రయోజనకారి, ఆరోగ్య మిచ్చుటకు మరొకటి లేదనియు అన్ని మతములు యేదో ఒక విధముగా నుపవాస వ్రతము విధించిన వనియు అన్ని ఔషధముల కన్న, చికిత్సావిధానములకన్న వుపవాస వ్రతము చాలా గొప్పదనియు మేక్‌ఫాడన్, ఓల్డుఫీల్డు మొదలైనవారు వ్రాసినారు. అతి భోజనమువల్ల జీర్ణకోశమునకు పని భారమై సరిగా పనిచేయలేక సరియయిన మలశుద్ధిలేక అనేక వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. ఇంగ్లండు

దేశములో లిటిల్‌టన్ (Dr. Lyttleton)అను ఒక వ్యక్తి బడిపంతులు. ఆయన ముమ్మారు భోజనము పగలు రెండుమారులు ఫలహార ములు పుచ్చుకొంటూ రాత్రి పరుండ బోవు నపుడు మరల యేదో పిండివంట నోట్లో వేసు కొని పరుండువాడు. ఇన్ని పర్యాయములు తిన్నను ఉదయం నిద్ర లేచు నప్పటికి నిస్త్రాణ, నీరసము, బద్ధకము వుండి పొద్దున బడికి వెళ్ళుటకు కూడా శక్తిలేకుండా వుండే వాడు. ఎన్నిమందులో పుచ్చుకొన్నాడు గాని జబ్బు పోలేదు. అప్పుడొక బుద్ధిమంతుడు బాగుగా విచారించి లిటిల్‌టన్ గారికి అతి భోజనము వలన నీరసము యేర్పడినదని గ్రహించి యేకభుక్తము విధించెను. దానితో ఆయనజబ్బు మాయమై ఉత్సాహశక్తులు కల్గి పనిచేయకల్గెను. మన దేహములో నుండు శక్తి (Energy)లో సగము మనము తిను ఆహారము జీర్ణముచేయుటకు వినియోగింప బడుచున్నది. మిగతా సగముశక్తిమిగతాపనులకు ఉపయో గించవలెను. అనగా అతిభోజనముచేయువారు తాము తిన్నది జీర్ణము చేసికొనుటయె తప్ప మిగతాపనులకు శక్తిలేక వున్నారు. ఆహారము తక్కువ తినినయెడల అది జీర్ణము చేయుటకు తక్కువశక్తి ఉపయోగపడి మిగతా పనులకు యెక్కువశక్తి నిల్వవుండును. ఎక్కువ మేధా వంతులైనవారు చాలా తక్కువ భోజనము చేస్తున్నట్లు చూస్తున్నాము. ఏకాదశి ఉప వాసము, పర్వదినములలో ఉపవాసముచేసిన రోజులలో మానసిక దేహశక్తులు అధిక మగునని మహాత్మాగాంధి, సాధువాస్వానీ (Fasting clarifies intellect.........) గార్లు వ్రాసినారు. పెద్ద ఆపరేషనులు చేయు టకుముందు రోగిని రెండు మూడు రోజులు డాక్టర్లుకూడా వుపవాసము వుంచి రోగికి ఆపరేషనును తట్టుకొనుటకు శక్తిని కలుగ చేయుచున్నారు. ఉపవాస కాలములో శరీర ములోని విషములు హరించును. అందువలన శరీరము చులకనగా బలముగా నుండును.

కాని కొందరు యేకభుక్తము గృహస్థులకు నిషేధమని చెప్పుదురు. మహాభారతములో శాంతి అనుశాసనికపర్వములలో ఉపవాసము, ఏక భుక్తములయొక్క ఫలములు, మహో త్కృష్ట మని చెప్పబడినది. పైగా రోజుకు రెండు మారులు మాత్రమే భుజించుచూ మధ్యమధ్య యేమి పుచ్చుకొనక వుండువాడు సదోపవాసి యనియు చెప్పబడినది.

ఏదైనను వయస్సు గడిచినకొలది శరీరమునకు ఆహారము తక్కువ కావలె ననిన్ని 40 సం॥ దాటిన పిదప యేకభుక్తము వలన ఆరో గ్యము పెంపొంద గలదని కొందరి యభిప్రా యము. ఏకభుక్తమువలన మధుమేహము మొదలైన వ్యాధులు నయ మగుటయేగాక పక్షవాతము మొదలైన వ్యాధులు రానేరవు. కాని ఒక్కసంగతిమాత్రం గమనించవలెను. ఉపవాసవ్రతమురోజులలో కాని,యేకభుక్తము చేయురోజులలో కాని మనోదేహములకు విశ్రాంతి వుండవలెను. అట్లు విశ్రాంతి పొంద లేనివారికి యేకభుక్తమున్నూ, వుపవాస మున్నూ హానికర మని చెప్పవచ్చును.



చనుకుదురు కుదిరింది

వాడపల్లి వెంకట సత్యనారాయణ.

స్త్రీల కీ వ్యాధి ప్రాంతంగా ఉంటుంది. ఎట్లా ఈ వ్యాధి ప్రారంభించిందీ - ఎట్లా నివృత్తి అయిందీ వ్రాశారు.

ప్రకృతియొక్క ప్రభావమును వర్ణింప వేనోళ్ళ ఆదిశేషునకైన తరమా? యెంత ఆశ్చర్యము? మందులకును మాకులకును మంత్రములకును లొంగని వ్యాధిని అతిసులభముగా యక్షిణీ చేసినట్లు వైద్యుడు దగ్గరలేకుండా కేవలము ప్రకృతి మహాశయులయొక్క సలహాలవల్ల, దయామయి యగు ప్రకృతిమాత దయవల్ల నా బంధురాలు చి॥సౌ॥ యగు గున్నమాంబ యొక్క యీ దిగువ వ్యాధి కుదర్చబడినది.

వ్యాధి వివరము:— స్తనములపై చనుమొనల చుట్టునూ ఒక అంగుళం కైవారము పొక్కులు లేచి చితుకుతూ రసి కారుతూవుండుట.

సదరు స్త్రీకి వయస్సు 14 సంవత్సరములు. రజస్వల అయినది. రజస్వలఅయి రమారమి 1 సంవత్సరం అయినది. గర్భాధానం కాలేదు. సుమారు సంవత్సరం నుంచికూడా ప్రతినెలా రజోదర్శనం లేదు. 3, 4 మాసముల కొక పర్యాయం రజోదర్శన మగుట. అయినప్పు డయిననూ ఋతువు మామూలుగా కాక అతి స్వల్పముగా అగుట. ఇట్లుండగా ప్రథమ రజస్వలైన సుమారు ఆరుమాసములకు రెండు స్తనములున్నూ విపరీతముగా ఉబ్బి వాచి చనుమొనలచుట్టూ ఒక్క అంగుళం కైవారంలో యించుమించుగా ప్రతిరోజు బల్లిగుడ్ల వలె తెల్లనివిన్నీ, ఎర్రనివిన్నీ పొక్కులులేస్తూ వాటంతట అవి చితుకుతూ రసి కారుతూ వుండేవి.

ఇట్టి స్థితిలో అవి మంత్రపుపొక్కులు అని అనుమానపడి ప్రసిద్ధికెక్కిన మంత్రిగాని చే 4, 5 పర్యాయములు మంత్రములు వేయించినారు, తగ్గలేదు. పిమ్మట ఆయుర్వేద వైద్యునికి చూపగా మంత్రం కాదనిన్నీ శరీరంలో వేడివల్ల కల్గిన మేహసంబంధమైన పొక్కులు అనిన్నీ ఔషధసేవవల్ల తగ్గుననిన్నీ చెప్పి నందున నేటివు ఔషధములు సుమారు మూడుమాసములు యిప్పించినారు. అందువల్లనూ తగ్గకపోవుటయేగాక పైన చెప్పిన పరిమితంగల ప్రదేశంకంటె ఎక్కువ ప్రాకుచున్నట్టు తోచినది. సదరు ఔషధం వల్లకూడా ఉపయోగం లేనందున యీగ్రామం (తణుకు) మాయింటికి తీసికొని వచ్చి తణుకు లేడీ ఆసుపత్రిలో లేడీడాక్టరుకు అగుపర్చి సలహా అడిగినారు. ఆమె ఫలానికారణంవల్ల యీ వ్యాధి కల్గిన దని చెప్పక ఏదో మందు యిస్తాననిన్నీ, పుచ్చుకోవలసిందనిన్నీ చెప్పినది. అందుకు వారు తృప్తిపడలేదు. కొందరు చనుమాడ అని పేరు పెట్టి గొల్లప్రోలులో మాడలకు చీటీలు యిస్తారనిన్నీ అవి తెప్పించి వారు చెప్పినప్రకారం చేసినయెడల నయమగుననిన్నీ చెప్పినందున యెంతయో శ్రమపడి అట్టి చీటీలుకూడా తెప్పించి వాడిననూ వాటివల్లనూ ప్రయోజనము కనపడలేదు. అంతట, మాదంపతులము ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించి సత్ఫలితములను పొందియుండుటచే నన్ను సలహా అడుగగా

సదరు వ్యాధి మందులవల్లను, మంత్రములవల్లను కుదిరేది కాదనిన్ని ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించినగాని తగ్గదనిన్ని చెప్పి సదరు వ్యాధిని గురించి ప్రకృతి మహాశయులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యా, శ్రీ సీతారామావధూత, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యా, కొర్లపాటి వీరాస్వామి నాయుడు గార్లకు జాబులువ్రాసి వారి సలహాలను తీసికొని ఆమెకు ఉదయం సూర్యోదయాత్పూర్వం కాలువ ప్రవాహములో శిరస్నానము చేయుట, పిమ్మట ఒక గంటకు వక నారింజ కాయరసం కొద్దినీటిలో కలిపి పుచ్చుకొనుట 9 గంటలకు ఎండలో దిగంబరిగా వెల్లకిల పరుండి స్తనములమీద పొక్కులున్న చోట తడిగుడ్డవేసి పది నిమిషము లుండుట 11 ఘంటలకు చప్పిడి కూరలతోను, గంజితోను వరి అన్నమును భుజించుట, మధ్యాహ్నం 2 ఘంటలకు సదరు రోగ ప్రదేశమందు తడిగుడ్డ వేసి అందుపైన వండ్రుమట్టి వేసి 15 నిముషము లుంచుట, సాయంత్రం చప్పిడికూరలతో భోజనం, వారమున కొకసారి సర్వాంగ బాష్పస్నానం, ప్రతిరోజు రోగ ప్రదేశమున 5 నిమిషములు బాష్పస్నానము, వారమున కొకసారి వండ్రుమట్టితో తలంటు - ఈ విధముగా రెండు మాసములు చేయునప్పటికి క్రమముగా గుణమిచ్చి క్రమముగా బహిష్టు అవుతూ కొత్త పొక్కులు లేచుట మానివేసి పాత పొక్కులు చితికి మానుతూ స్తనముల వాపు తగ్గి సుఖముగా వున్నది. దర్శిలాను ఆ చిన్నదానికి ఔపాసన కార్యంకాబడికాపురమునకువెళ్ళినది. దర్శిలాను కూడా చాలా రోజులు చప్పిడిగానే తింటూ శిరస్నానము చేస్తూవుండేది. ఇప్పుడు సుఖముగా కాపురం చేసుకుంటూ వున్నది.

సదరు వ్యాధికి కారణము:— గర్భాశయముకున్నూ స్తనములకున్నూ సంబంధ ముండుటనిన్ని ఋతుధర్మము కాకపోవుటచే రోగ పదార్థము స్తనాగ్రములకు వ్యాపించి అట్టి వ్యాధి కల్గినదనిన్ని ఋతువు క్రమముగా వెడలిపోయిన యెడల వ్యాధి తగ్గుననిన్ని పైన తెలియపర్చిన మహాశయులు సెలవిచ్చిరి.

ఇట్టి వ్యాధిలక్షణములు కలవారు యీ వ్యాసము చూచుకొని ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించి సత్ఫలితములను పొందుదురనిన్ని, మందులవలన గాని మంత్రములవలనగాని ప్రయోజనము లేదనిన్ని తెలియుటకున్నూ యింతగా వ్రాయుడమైనది.

పై యంశములు యావత్తు ప్రకృతి అభిమానులు అందరకూ తెలియుటకు యీ వ్యాసము మూలంగా ప్రచురం చేయడ మైనది.

ఆహారపు మార్పు - మదరాసు ప్రజలు.

ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు డా॥ విక్టరు హెజియర్. యం. డి. గారు హిందూదేశములోని వివిధరాష్ట్రములలోని ప్రజల ఆహారమును పరిశీలించి మద్రాసురాజధాని ప్రజలు మిక్కిలి కుసుచగను, అల్పాయుష్మంతులుగను ఉన్నారని వ్రాశారు. కారణం - మరబియ్యం, అవకాయలు, కారం, పులుసూ అన్నారు. ఆహారాలలో మార్పు గలుగనిది - శారదాబిల్లు గానీ మరేబిల్లుగాని నిష్ప్రయోజనము. పై ఉద్రేకపదార్థములు లేక గోధుమరొట్టె, జొన్న, సజ్జ, పండ్లు తిను శిక్కు—పఠానులు మన కన్న దారుఢ్యముగనూ అజానుబాహువులుగ నున్నారు. పసితనమునుంచి ఉప్పు కారము రుచి చూపనిచో వాటియందు యిచ్ఛ గలుగదు.

దీనికేం చికిత్స

కోట శ్రీరాములు

(సద్గతి)

౧

రామశాస్త్రి మంచి ఉపపత్తిగలవాడు. అంతా పూర్వార్జితమే—తాతముత్తాతలు వైదికవృత్తితో గడించిందే—తండ్రితోనే సన్నగిలిపోయిన ఆ వైదికవిద్య శాస్త్రి గారిచేత ఆయింట అంతరింపచేయబడింది. తాతలకుండిన ఆశ్రమాలమాటే విస్మరించగలిగాడు గాని వాటిద్వారా సంప్రాప్తించిన ధనాన్ని అనుభవిస్తూనే ఉన్నాడు.

సంతు చాలా కాలంవరకు గలుగలేదు గాని చివరకు ఒక కుమార్తె గలిగింది. పిల్ల చాలా రూపసి. తెలివితేటలయిన పిల్లకూడానూ. చెంపకు చారెడేసి కన్నూ, అతీర్చిన ముక్కూ, ఉంగరాలు తిరిగిన ఆజుట్టూ, చూచి అందరూ ముద్దాడేవారు.

పిల్లపేరు శశిరేఖ శాస్త్రి ఏఊరెళ్లినాసరే రాత్రికల్లా తిరిగొచ్చి శశిని చూచుకోవాలి. ఆపిల్ల ఏదికోరినాసరే చెల్లి తీరాలిసిందే. చదువు ఈడొచ్చింది.

శశిని వాలేశం బళ్లోకి చదువుకు పంపించారు. ఆ పంతులుగారికి పిల్లలు లేకపోవటంచేత భార్యా తనూ ఆపిల్లను ప్రేమగా చేరదీసి యింట్లో తిప్పుకునేవాళ్ళు. ఈ పిల్లతో ఆడుకునేందుకు ఆడించేందుకు ఇతరపిల్లల్ని బళ్ళో ఆపేవాడు. తలితండ్రులెప్పుడైనా శశిని త్వరగాయింటికి పంపమని కబురుచేస్తే ఆయన కిష్టం లేకపోతే కొత్త పాఠం చెపుతున్నానని తిరిగి కబురంపేవాడు. శశి పంతులు గారింట్లో తిరిగేప్పుడెవరైనా కొత్తవాళ్ళు చూస్తే పంతులుగారి కుమార్తే ననుకుంటారు. ఆ పిల్ల చదువుకు కావలసిన పుస్తకాలు కలాల ఖర్చు వాలేశం గారిదే.

రామశాస్త్రి పినమామగారి మనమడు రామం కూడా ఆ బళ్లోనే చదువుకుంటున్నాడు. చామన చాయగానూ భారీగానూ ఉండే కుర్రాడు.

ఎప్పుడైనా పెళ్లి ముచ్చట్లు వస్తే ఆ పంతులు వాలేశం మా పిల్లనికూడా పరాయిఊరు సంబంధంకంటే ఊళ్లో యిచ్చుకుంటే ఎప్పుడూ కనపడుతూ ఉంటుందని మన రామం కిచ్చి చేద్దామని ఉంది: దైవ ఘటన ఎట్లా ఉందో గానీ అని అంటాడు.

అయిన వాళ్లైవళ్ళయినా అల్లుడికే మాత్రం కట్నం యిస్తావయ్యా అంటే "తండ్రియిచ్చుకునేదాన్తో నాకేం సంబంధంలేదు గాని నేను మాత్రం నూట పదార్లు కట్నమున్నూ 3 వందలు నగలున్నూ పెట్టుకుందామని ఉంది, అంతవరకూ వచ్చేటప్పటికి రామిగాడి నాన్న ఏ తాటి మువ్వలో కూర్చుంటాడో ఏమో! ఏమైనాసరే సంబంధం కలుపుకు తీర్తాననేవాడు."

ఈ మాటలన్నీ శశిలేఖ వింటూ ఉండటంచేతనూ—తల్లిలాగా ప్రేమించే పంతులుగారి భార్యదగ్గర కూర్చోపెట్టుకు చెప్పటంచేతనూ రామంకు తనకు వివాహంజరిగి ఈ ఊళ్ళోనే ఉంటాననే భావం ఆ పసి హృదయంలో బీజరూపం పొందింది.

ఎప్పుడైనా ముద్దుతో వాలేశం "ఒరేరాముడూ యిటు రారా" అని పిలిచి శశి పక్కన నిలుచోపెట్టి "చూడండయ్యా, ఎంత చక్కగా ఈడూ జోడూగా ఉన్నారో—అయితే రామం నల్లబంగార మన్నమాటే గానీ—ఏమైనాసరే వీళ్ళిద్దరికి పెళ్ళిచేసి మా యింట్లో అట్టే బెట్టుకుని ఈయిల్లూ ఆ ఎకరంపొలం యిచ్చేస్తా" నని చెప్పి భార్యనుకూడా వప్పించేవాడు.

ఈ సన్నివేశంతో శశిహృదయంలో నాటిన బీజం మొలకెత్తి తీగ సాగటం ప్రారంభించింది. సిగ్గొక పక్కనుంచి మొగ్గ తొడిగింది ఇద్దరూ భార్యాభర్త లయినట్టే విశ్వాసం స్థిరత్వం పొందింది.

స్నేహితుడైన వాలేశం తన కూతురువిషయంలో చూపే ప్రేమకు—ఏర్పరిచే సంబంధానికి రామశాస్త్రి ఆమోదిస్తూ "సరే నీయిష్టమొచ్చినట్టే కానిద్దాం లేరా" అనేవాడు. రామం తండ్రి ఎప్పుడైనా బళ్లోకి వస్తే ఏదైనా కూరా, యిన్ని బాదమాకులు యిచ్చి "చూడు! బావా! కోడలు దస్తూరి ఎంత అందంగా ఉందో—ముత్యాల కోవ—ఈ పిల్లని చేసుకుంటే నీ ఏడుతరాలు తరిస్తవంటాడు.

శశికి వివాహపు ఈడు కూడా వచ్చింది. ఈ విధంగా ఆ పంతులుద్వారా ఆ రెండు కుటుంబాలవారికీ వారి పిల్లలకు మనస్సంబంధమైన బంధ మేర్పడింది. దైవ మనుకూలించేటట్టూ తోచింది. అందరూ తథాస్తన్నారు. పిన్నలూ, పెద్దలూ బాగుందన్నారు.

రామశాస్త్రి భార్య సీతారామమ్మ ఒక తరహా మనిషి. గుణాలు ఏకరువుపెట్టటం ఉద్దేశం కాదు గాని, ధన

వంతు రాలనని, అందకత్తెనని అతిశయం. శాస్త్రి ఆమె ఆమోదం పొందందే ఏదీ జో ననకూడదు. అట్లా తట స్థిస్తే అది విఘ్నమయి తీరిందే.

ఈ వివాహ విషయమంతా కొంతవరకూ అట్లా నడిచిందే. పైగా పింత ల్లొకావిడ చేరి "అయ్యో బంగారపు బొమ్మంటి పిల్లని నల్లనివాడి కిస్తారుటే, డబ్బుకోసం చూచుకోక ఎక్కడైనా ఉద్యోగప్పాయ వాడి కిచ్చుకుంటే నౌకర్లు, వంటవాళ్ళు ఉండి పిల్ల సుఖపడుతుందని బోధ మొద లెట్టింది.

అవధాన్లుగారు రామం వివాహం మాఖంలో చెయ్యటానికి ఒప్పుకున్నాడు. శాస్త్రి అమాంబాపతు 2 వేలు కట్నం మియ్యటానికి ఒప్పుకున్నాడు. పంతులు వాలేశం 3 వందలు కట్న కానుకలకు సిద్ధం చేసుకున్నాడు.

* * * *

౨

నున్నలో రిటైర్డు రిజిస్ట్రారుగారి సంబంధ ముందట, 3 వేలు కట్నం మడుగుతున్నారట, పిల్లాడు బి. ఏ. చదువుతున్నాట్ట, మా పిన్ని సంబంధం తీసుకొచ్చింది. ఏమన్నా విచారిస్తారా, లేదా అని సీతారామమ్మ భోంచేస్తున్న శాస్త్రిని కదిలించింది. రెండు వేలకంటే దమ్మిడీ యియ్యనన్నాడు శాస్త్రి.

తక్కిన వెయ్యి నా ఎకరం అమ్మి పూర్తీ చెయ్యమంది సీతారామమ్మ. సంబంధం నిశ్చయించుకున్న తరువాత యింకొక మాటకు పోగూడ దన్నాడు. వాదోపవాదాలు పెరిగినై. పింతల్లిగారు కూతుర్ని అల్లుడుమీదకు దాకొలిపింది. సంబంధం రగడకొచ్చింది.

అయినవాళ్ళం అరుషేయ పౌరుషేయాలు ఒకరివొకరు ఎరిగున్నవాళ్ళం, పైగా పిల్లలిద్దరు కలిసిమెలిసి ఉన్నారూ. యిటువంటి సంబంధం వదలుకోమనడం నీవెపబుద్ధి బైట పడిందన్నాడు. ఈ సంబంధంతప్ప యింకొకటి చెయ్యనన్నాడు. సీతారామమ్మ "డబ్బు అయినాసరే యిటువంటి అందమైన పిల్లని ఉద్యోగప్పాయులో యిచ్చి సుఖపెట్టి చూడాలని నా ఉద్దేశం గాబట్టి ఈ సంబంధం నే నొప్పుకోనంది. యుద్ధం ముదిరిపోయింది. నేను లేచి పోతా నన్నాడు శాస్త్రి. అట్లాగయితే యే నుయ్యో చూచుకుంటా నని అఘాయిత్యం చేసింది సీతారామమ్మ. శాస్త్రి జంకిపోయాడు. ఆరాత్రి వాలేశంతో జరిగిన విషయమంతా చెప్పి కళ్ళనీళ్ళెట్టుకున్నాడు. వాలేశం, భార్యా, చాలా ఖేదం పొందారు. భవిష్యత్తును నిర్ణయించలే మనుకున్నారు.

* * * *

౩

సీతారామమ్మ నడుంకట్టింది. పిన్నిగారు అధ్వర్యం వహించింది. నున్నవారిసంబంధం నిశ్చయం చేశారు. బంధువులు చాలా విచారించారు. అత్తగారి మాహాత్మ్యం శాస్త్రి తెలుసుకున్నాడు.

రిజిస్ట్రారు వివాహానికి తర్లి వచ్చాడు. మొదటిరోజు కట్న కానుకలు లాంఛనాలు అనుకున్నట్టు ఒప్పచెప్పారు. పంతులు దంపతులు పిల్లకు ఆభరణాలు చదివించారు. తన స్నేహితురాళ్ళు యితర పిల్లలు రామం మేజువాణీ దగ్గర కొచ్చారు. చాలకాలం క్రిందట తన వివాహసంబంధంలో గురువుచే హృదయంలో నాటబడి అనవేసిన ఆ తీగ మాతా పితరులయొక్క సంఘర్షణచేత పుట్టగింపబడింది. బందుగు లందరూ క్రొత్తవారైనారు. శాస్త్రిగారు ఉద్యోగప్పాయలో ఉన్న వియ్యంకుడుగారిని గౌరవాలు చేసి మెప్పించలేక పోయాడు. రిజిస్ట్రారుగారు పల్లెటూరి వాళ్ళ కేం మర్యాదలు తెలుస్తాయనికూడా అనేశాడు. వారి బృందానికి సత్కారం సరీగ్గా జరగలేదని కయ్యానికి దిగారు. శాస్త్రి అన్నింటికి దోసి లొగ్గాడు. పెళ్ళికొడుకు తల్లి సీతారామమ్మని ఆమె పినతల్లిని తూరుపారపట్టింది. ఇంత చేతకాని వాళ్ళు మాతో వియ్యానికి తలపెట్టడం బుద్ధిలేని తనమే నంది. శశి హృదయం ఈ గందరగోళంలో చితికి పోయింది.

* * * *

౪

శశి పెద్దమనిషై సంవత్సరమైంది. వియ్యాలవారు కయ్యాలవా రయినారు. సీతారామమ్మే అనుకుంటే వియ్యపురాలు అంతకంటే పదాకులు ఎక్కువచదివిందే. గర్భాధానం మా యింట్లో చేసుకోటం మాకు అనువాయితీ గాబట్టి వెంటనే శశిని తీసుకొచ్చి పునస్సంధానం చేయించి పొమ్మని కబురంపారు. శాస్త్రి బందుగులు అట్లా తీసుకెళ్ళటం మనకు అనువాయితీ గాదన్నారు. శాస్త్రి మధ్యపడి నలిగిపోయాడు. సీతారామమ్మ చాలా వ్యసన పడింది. తక్కిన బందుగులు "ఉద్యోగప్పాయ వారి సంబంధం బాగుందా!"

అన్నారు. రెండవ సంవత్సరంకూడా వెళ్ళిపోయింది. మళ్ళీ వాళ్ళు కబురు చేయలా. కొంతమింది బంధుగులున్న పెళ్లి "మర్యాదగా లేదు, వచ్చి కార్యం చేసుకుపొండని" రిజిస్ట్రారుగారితో చెప్పారు. వియ్యపురాలు "ఆ పురోహిత సంబంధానికి ఈ మర్యాద చా"లందిట. శాస్త్రికి చాలా అమర్యాద జరిగింది. ఇంకేం చేస్తాడు తల్లినిచ్చి పిల్లని అత్తింటికి పంపించాడు.

*   *   *   *

౩

సంవత్సరం గడిచింది. శశికి భర్తకి పొత్తు కలియలేదు. అత్తగారు శశిని అమర్యాదచేస్తూ, మాట్లాడితే "వైధవ పౌరోహితపు సంబంధ"మంటూ సాగించింది. పెళ్ళి కాలంలోనే నలిగిపోయిన శశి హృదయం యిప్పుడు తాడు తెగిన గాలిపటం లాగా పిచ్చిదోవలు పట్టింది. భర్తతో పడకకూడా పడకుండా చేస్తోంది అత్తగారు. కొడుకుచేత చివరకు మూసి వాయినాల ముత్తయిదు వని కూడా అనిపించింది.

ఒక్క సంవత్సరకాలంలో శశికి రుగ్మత ఏర్పడి క్రమేణా ఒళ్ళుతెలియక పడిపోవటంలోకి వచ్చింది. మధ్య మధ్య పెద్ద నవ్వు నవ్వుతూ "అత్తయ్యా! మీ అబ్బాయి ఏరని బిగ్గరగా అడగేదిట. అదంతా మద పిచ్చని అత్తగారు ఊరుమీద చాటి, కొడుకుని దగ్గరకు పోనిచ్చేది కాదట. బుద్ధిమంతులైన కొందరు అల్లోపతి వైద్యులు హిస్టీరియా అన్నారు. కొందరు దయ్యం పట్టిందన్నారు. వెంటనే రామశాస్త్రికి టెలిగ్రామిచ్చి పిలిపించుకొని శశిని మీయింటికి తీసుకవెళ్ళ మన్నారు రిజిస్ట్రారుగారు. శాస్త్రి ఏడుస్తూ యింటికి తీసుకొచ్చాడు. పంతులు వాలేశం ఏడ్చాడు. వేదాద్రిలో సామికి రెండు నెల్లు ప్రదక్షిణాలు చేయించాడు. మంగళగిరిలో నెల, సీతానగరంలో మండలంరోజులు ప్రదక్షిణాలు చేయించారు. ప్రయోజనం కనుపించలా. ఇంటికి తీసుకొచ్చారు.

ఈనాటికికూడా ఆ సువర్ణఛాయ మారలేదు. నేత్రాల్లో పూర్వంకంటే తేజస్సేర్పడి నీలాల్లాగా మెరిసిపోతున్నై. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, పాడుతూ ఉన్మాదినిలాగా ఉంది. ఒక్క పరుషవాక్యమైనా ఎవరిని అనదు. తల్లి నెప్పుడైనా "చేసినదానికి అనుభవించాలిసిందే నే" అంటూ సంబోధిస్తుందిట.

పిల్లనిచూద్దామని వెళ్ళా. "బావా! పిల్లలందరూ కులాసా" అని అడిగి—"ఏ రెక్కడైనా కనపడితే నన్నొచ్చి తీసికెళ్ళమని చెబుదూ — నీ కడుపున పుడతా — మరేకే అత్తగారు రానియ్యరులే" అంది అప్పుడప్పుడు రామాన్ని పిలిచి "బావా! నన్ను పెళ్ళిచేసుకోకుండా తప్పించుకున్నావుగదా. బళ్లో మాటలు నీకు జ్ఞాపకం ఉన్నయ్యా" అంటూ ధోరణి ప్రారంభిస్తుంది. ఎప్పుడూ కలకలా నవ్వే. ఏడుపెరుగదు. ఒకొక్కప్పుడు స్పృహలేకుండా పడి బిగుసుకు పోతుంది. శశి నవ్వినకొద్దీ సీతారామమ్మ శోకిస్తుందట.

రిజిస్ట్రారుగారు శశికి సవతిని తీసుకురావా లనుకుంటున్నారుట. పుణ్యమొస్తుంది శశి కేదైనా చికిత్స చెప్పుదురూ!

శ్రీ యోగాశ్రమము — (మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరు జిల్లా)

శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు మునుల తోటయందు 20-2-1933 న స్థాపించిన శ్రీ యోగాశ్రమము దర్శించు భాగ్యము కలిగినది. కృష్ణానదికిన్ని బ్యాంకు కాలువకున్నూ మధ్యగా నున్నదీ యాశ్రమము. మనస్సు దాని యిష్టప్రకారము పరుగిడ నివ్వకుండ చిదానందము పొందుచూ భగవంతునియందే ధ్యానము నిల్పునట్లు చేయు స్థల మిది. ప్రశాంతమగు స్థలమున ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండ త్యాగదృష్టితో మానవ సేవ చేయుచున్న శ్రీ యోగిగారు ఆదర్శ యువకులు బ్రహ్మచారులు. వారి నిత్య జీవిత మంతయు యెల్లరకు అనుకరణీయము. చికిత్సాలయము గ్రంథాలయము యిందు గలవు. ఆహార విషయములపట్ల కూడ అది శ్రద్ధ చూపు చోటు. ఆశ్రమవాసులై కూడ చికిత్స చేయుచు యోగాభ్యాసము చేయుచు, పఠనమందిర ముపయోగించుచు నిరాడంబరముగ జీవితము గడుపుచుండుట ముదావహము. ఈ తాలూకా వాసులేకాక, జిల్లావారు మీదు మిక్కిలి ఆంధ్రు లందరు ఎవరి శక్తి కొలది వారు చంద్రునకు నూలుపోగులాగ యీ ఆశ్రమమున కర్పించి దీనిని నిలబెట్టి యోగిగారి అనుభవములను ప్రపంచమునకు వెల్లడిచేయ గలందులకును తద్వారా మానవాభ్యుదయమునకు తోడ్పడగలందులకును మనః స్ఫూర్తిగా ప్రార్థించుచున్నాను. ఈ ఆశ్రమము సర్వదా అందరికీ ఉపయోగపడుటకై నిలబడుగాక!

చివుకుల శ్రీనివాసరావు, జూనియర్ డిప్యూటీ యిన్‌స్పెక్టరు, ఆఫ్ స్కూల్సు. రేపల్లె రేంజి

స్త్రీ పురుషుల పునర్వివాహములు—ఆత్మాభివృద్ధికి భంగకరములు

డాక్టరు కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు, ఎ. యల్. ఐ. యమ్. (వినయాశ్రమం)

ఒక పురుషు డనేక స్త్రీలతోను, ఒక స్త్రీ యనేక పురుషులతోను దాంపత్య సంబంధము కలుగజేసుకున్నచో నాత్మాభివృద్ధికి భంగము వాటిల్లగలదను ఉద్దేశ్యముతో, ఒక పురుషు డొక స్త్రీతో జీవితాంతము వఱకు ప్రశాంతముగ సంసారము చేసికొనుచు, మహావ్యక్తులను కని, దేశోద్ధరణ కలుగచేయు నుద్దేశ్యముతోనే, మన పూర్వులు, వివాహబంధమును విధించిరి.

మఱియు స్త్రీకిన్ని, ప్రకృతికిన్ని మిక్కిలి సంబంధము కలదు. కనుక ప్రకృతిని సులభముగ వదలిపెట్టజాలని స్థితిలో నున్నందున మోక్షమును సంపాదించుకొనుటకు స్త్రీకి శక్తి చాల దనియు, పురుషుని ద్వారానే స్త్రీ మోక్షమును సంపాదించుకొనుటకు వివాహ బంధమును విధించినటుల శాస్త్రాదులు తెలుపుచున్నవి. అట్టి మోక్షమును సంపాదించుకొనుటకు స్త్రీ పురుషు లిద్దరు నాత్మాభివృద్ధిని పెంపొందించుకొనవలయును. ఆత్మాభివృద్ధిని పెంపొందించుకొనుటకు బ్రహ్మచర్యము నాచరించుట ముఖ్యావసర మగును. అట్టి బ్రహ్మచర్యము నాచరించుటకు సాత్వికాహారమును సేవించుట ప్రధాన కర్తవ్యము. మన పూర్వు లైహిక సుఖములకంటె నాముష్మిక సుఖములకే యెక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చిరి. కాని కేవలము తుచ్ఛమగు నైహిక సుఖముల కొఱకు వారు ప్రయత్నించి యుండలేదు. ఆముష్మిక సుఖములు మన కవసరము లేకున్నను, నాత్మాభివృద్ధి కలిగి, చక్కని యారోగ్యముతో జీవయాత్ర సాగించుటకు కూడ బ్రహ్మచర్య దీక్షయే ప్రధాన కర్తవ్యము. అందుకనియే మన పూర్వులు విధవస్త్రీలపై కామేచ్ఛ జనించకుండునటుల, వెండ్రుకలు వగైరాలు తీసి వికారపిగ చేసి యాత్మాభివృద్ధి కొఱకు స్త్రీకి బ్రహ్మచర్య నియమములు విధించిరి. మహాశక్తివంతులగు, చక్కని యారోగ్యవంతులగు, సంతానములను కనుటకొఱకే వివాహమును మన పూర్వులు విధించిరి. కనుక నట్టి సంతానము కొఱకే మనము విషయేచ్ఛ ననుభవించవలయు ననిన సంవత్సరమున కొకటి రెండు పర్యాయములే సంయోగమున కవసరము కలుగును. అట్టి సృష్టి నియమములను మనుష్యేతరజంతుజాలము లన్నియు నాచరించుచున్నవి. కాని యాత్మశక్తిగల మానవులు మాత్రము నిరసించుచున్నారు. అందువల్లనే మానవు లనేక రోగములకు గురియై నశించుచున్నారు.

ఈ కాలమున కేవలము తినుటకున్ను, విషయ సుఖముల ననుభవించుటకున్ను, పుట్టినటులను, వివాహము చేసికొనుచున్నటులను దలంచుచున్నారు. కాని యాత్మాభివృద్ధి కొఱకే నని మానవులు తలంచుట లేదు. మన పూర్వులు స్త్రీ పురుషుల కిద్దరికికూడ పునర్వివాహపద్ధతి నిషేధించియుండిరి. సంతానము లేని వారికి మాత్రము సంతానము కొఱకు వివాహము చేసికొను మని పురుషుని కధికార మిచ్చిరి. కాని కేవలము కామసుఖముల కొఱకే వివాహమును చేసికొనరా దని స్పష్టపడుచున్నది. దీనినిబట్టి సంతానమున్న పురుషులకు వివాహముతో పని లేదని తేలుచు

న్నది. కాని ఈ కాలమున సంఘములో పురుషునికి స్వాతంత్ర్య మెక్కువగ నున్నందున బహుభార్యాత్వము వృద్ధిపొందుచున్నది. పురుషులు విషయలోలురై బహు భార్యాత్వమును పెంపొందించుకొనుచున్నప్పుడా విధానమును నిరసించుచు, తద్వినాశకరములగు చట్ట నిర్మాణములకొఱకు స్త్రీలు ప్రయత్నించవలయునే కాని పురుషులు పునర్వివాహము చేసికొనుచున్నారుగనుక మేము పునర్వివాహములు చేసుకొనుచున్నామని చెప్పుట స్త్రీధర్మము కానేరదు. పురుషులకు బుద్ధిచెప్పుటకు స్త్రీలు నిష్కల్మష బ్రహ్మచర్యము నాచరించుచు తమ సాధ్వీత్వమును నిలువబెట్టుకొని దేశమునకు కీర్తి తేవలయును కాని పురుషులతోపాటు అపకీర్తికిపాల్పడరాదని గ్రహించవలయును. పై విషయములనుబట్టి మానవుడు చక్కని యారోగ్యవంతుడై, యపారమగు బుద్ధి బలము కలిగి మిక్కిలి యాత్మశక్తి కలవాడై ఉండవలయునంటే బ్రహ్మచర్యదీక్ష వహించడము ముఖ్య మని తేలుచున్నది గదా! పైవిధముగ నారోగ్యము, బుద్ధిబలము మొదలగునవి వలదని చెప్పు మానవుడెందైన గలడా! కనుక నట్టి మహత్తర శక్తులను సంపాదించుటకు బ్రహ్మచర్యము ప్రధానమైనది. బ్రహ్మచర్యము నాచరించవలయు నన్న సాత్వికాహారము ముఖ్యమైనది.కనుక మనమాహార విహారముల యందు పట్టుదల వహించక దుర్మార్గమున పడి దుర్గతి పాలవుచున్నాము. దేశాభ్యుదయము కోరు యే సంఘ సంస్కర్తగాని, ప్రవక్తగాని, మానవులను సన్మార్గమున త్రిప్పి నీతివర్తనులుగను, శక్తివంతులుగను, చేయ ప్రవర్తింపవలయునేకాని నీతిదూరులుగ ప్రవర్తించు విధానమును సంఘమున ప్రవేశ పెట్టుట నీతిదాయకము కానేరదు.ప్రతి వానిని నీతివంతునిగను, ఆరోగ్యవంతునిగను, ఆత్మబలము కలవానిగను ఉంచ ప్రయత్నించే యెడల బ్రహ్మచర్య మవశ్యాచరణీయము గదా! మానవా[illegible] కట్టి బ్రహ్మచర్యమే ప్రధానలక్ష్యముగా నుంచిన యే సంఘసంస్కర్తయును స్త్రీ పునర్వివాహముల గురించి ప్రోత్సహింప జాలడు. కనుక సమస్త పుణ్యకార్యములును, జయప్రదముగ కొనసాగించ వలయు నన్న బ్రహ్మచర్యము నాచరించక విధి లేదు. కనుక ప్రతివానికి బ్రహ్మచర్యమే ప్రధానాచరణీయముగ నేర్పడుచుండ పురుషులకు మాత్రము పునర్వివాహములతో పని యే మున్నది.

ఈ కాలములో పురుషుడు శక్తిహీనుడైనను, తెలివిహీనుడైనను భార్యను పోషింపజాలనివాడైనను యేదో కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పి భార్యను నంటకట్టి నిరంతరము సంసారసుఖములయందే నిమగ్నులరై పిల్లలను కనుచు ననేక యిక్కట్టుల ననుభవింపచేయునట్టి యవినీతి ప్రబోధమే ముఖ్యకర్తవ్యమై పరిణమించినది. మొదటి దాంపత్యమే నీతిప్రదము కానప్పుడు మరల దుఃఖకరమైనట్టియు ఆయురారోగ్యములను, క్షీణింప చేయునట్టి సంసారబంధమున వితంతుస్త్రీల మరల ద్రోయ సమకట్టుట యాత్మాభివృద్ధికి భంగకరముగాక మరేమి! భార్య గతించిన పురుషుల విషయములోకూడ నీ ధర్మమునే యనుసరింపవలయును, కాని పురుషులకు మాత్రము ప్రత్యేకధర్మములేదు. ఒకవేళ సంతానములేక వంశాభివృద్ధికొరకు మరల వివాహ మాడువారికి మాత్ర మవకా

శము నివ్వదగును. కాని యట్టి వారలు సంతానములేని వితంతుస్త్రీలను వివాహము చేసికొని సంతానము బడయుట కంగీకరించిన, సంతాన కోరిక గల వితంతు స్త్రీల కవకాశ మిచ్చిన ట్లగును. భార్య గతించిన పురుషులును, పురుషుడు గతించిన స్త్రీలును సంసారకూపమునుండి బయటపడిన ధన్యులు కనుక వారిని మరల సంసారకూపమున బడద్రోయ తలంచుట, యనర్థదాయక మగును.

సంసారము చేయు స్త్రీ పురుషులుకూడా కేవలము కామేచ్ఛకొరకే వివాహముచేసికొనుచున్నటుల తలంచక మహత్తరశక్తివంతు లగు సంతానముల బడయుటకే నని తలంచినచో ప్రతియొక్కరికిని బ్రహ్మచర్య మవశ్యాచరణీయము కాకపోదు. మన పూర్వులు విధి నిషేధము లన్నియు తొలగించి, నెలకు నాల్గు రోజులు మాత్రము సంయోగమునకు దంపతుల కధికార మిచ్చియున్నారు. మన మావిధముగ నాచరించుచున్నను నింతటి యధఃపతితులము కాకుందుము. దీనినిబట్టి ప్రతివారిని బ్రహ్మచర్యమునే ఆచరించవలసినదిగ శాస్త్రములు విధించుచున్న వని స్పష్టపడుచున్నది.

ఈ కాలములో మానవులు బ్రహ్మచర్యము నాచరింప జాలని దుస్థితిని నన్నివిధముల బడసియున్నారు. బ్రహ్మచర్యము నాచరింప జాలకుండుటకు గల కారణములలో ప్రధానమైనది యక్రమాహారము. పక్వాహారము బ్రహ్మచర్యము నాచరించుటకు గొప్ప యాటంక మగును. బ్రహ్మచర్యము నాచరింప బూనువారలు అపక్వాహారమును తినుట ముఖ్యము. అది వీలులేనిచో ఉప్పు, కారము, పులుసు లేని సాత్వికాహారము కొంత మేలు చేయును. ఉప్పు, కారము, పులుసు నెక్కువగ నుపయోగించినచో రక్తమున వేడి యెక్కి తద్వారా వీర్యము పలుచనయగును. పలుచనైన వీర్యమును బయటికి నెట్టుటకు ధాతుశక్తి చేయు ప్రయత్నమునే కామోద్రేకముగ నెంచదగును. అందువల్ల నెంత తీవ్రమైన కామోద్రేక మున్న నంత దుర్బలత్వము వీర్యమున గలదని తెలసికొనదగును. వీర్యమున పటుత్వము గలవారికి వ్యర్థమగు నుద్రేకము కలుగజాలదు.

అందువల్ల మన ఆంధ్రులు ఉప్పు, కారము, పులుసు, ఆవకాయలు, వూరుపచ్చళ్ళు మిక్కిలిగ నుపయోగించుచున్నందుననే ఆరోగ్యమున నితరులకన్న మిక్కిలి వెనుకబడి నానాటికి మిక్కిలి దుర్బలులై ముప్పదియేండ్లకే ముదుసలులై క్షీణించుచున్నారు. దీనికి నిదర్శనముగ గొప్ప ఆహార శాస్త్రవేత్తయగు డా॥ విక్టరు హెజియర్ యం. డి. గారు హిందూదేశమందు వివిధరాష్ట్రములను, వివిధ ప్రజలను, వా రుపయోగించుచున్న భోజన పదార్థములను చక్కగపరిశీలన చేసి మద్రాసు రాజధాని ప్రజలు తెలుపుచేసిన మరబియ్యము, పోషకశక్తిలేని, ఆవకాయ, చింతకాయ, కారము, పులుసు, ఊరగాయలు, మొదలగు వాటిని మిక్కిలిగ నుపయోగించు చున్నందున మిక్కిలి కురచలుగను, శక్తిహీనులుగను, అల్పాయుష్మంతులుగను, యెప్పు డేదో రోగముతో పీడింపబడువారుగను, త్వరలో ముదిమిని పొందిన వారుగను నున్నారనియు, గోధుమరొట్టె, పాలు, వెన్న, కాయ, ఆకు కూరలు, పండ్లు తిను శిక్కులు, పఠానులు,

మిక్కిలిఆరోగ్యవంతులుగను,శక్తివంతులుగను, పొడవుగను, వుందురని, వారి యభిప్రాయమును తెలిపిరి. అందువల్ల నాహార విహారాదులయందు మార్పు కలుగనిది యారోగ్య విధానమునకు సంబంధించిన శారదాబిల్లుగాని, మరేబిల్లుగాని,యెన్ని పెట్టినను, నిష్ప్రయోజనమనియును, యే విధానమునుకూడ జయప్రదముగ కొనసాగింప జాల మనియు రూఢిగ నమ్మవలయును.

బ్రహ్మచర్యమును నాచరింప తలచినచో అపక్వాహారము సేవించుట ముఖ్యకర్తవ్యము. అపక్వాహారము జనసామాన్యుల కందరికి ప్రస్తుత కాలమున నందుబాటులో లేకున్నది. పక్వాహారమును క్రమముగ తగ్గించి, అపక్వాహారమును ప్రజలు సేవించుటకు ప్రారంభించినచో పండ్లు, కాయలు, మొదలగునవి వృద్ధి చేసుకోవలసి యుండును. అప్పుడు యీ ధాన్యములను పండించుట మాని పండ్ల తోటలు, కొబ్బరితోటలు, మొదలగునవి వృద్ధి చేసికొని ప్రజ లందరికి నపక్వాహారము నందుబాటులోనికి తెచ్చుకొనెదరు. అది కాల క్రమేణ జరుగవలసిన పని. కనుక ప్రస్తుతము జనసామాన్యు లందరు, ఉప్పు, కారము, పులుసు, వగైరాలు ఉపయోగించడము తగ్గించి, శిక్కులు, పఠానుల వలె, గోధుమలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, మొదలగునవి రొట్టెలు గాను, అంబలిగాను, ఉపయోగించుచు, దొరకినచో కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, కొబ్బరి మొదలగునవి ఉపయోగించుచు, ఉప్పు, కారము, పులుసు, ఆవకాయలు మొదలగునవి క్రమముగ తగ్గించి సాత్వికాహారములోనికి మార్చవలసినదిగ నా దేశీయుల నందరిని ప్రార్థిస్తున్నాను. మిక్కిలి నిరుపేదలుగ నుండువారు జొన్నలు, సజ్జలు, తమిదెలు,రొట్టెలుగను, అంబలిగను ఉపయోగించు కొనినచో, ఉప్పు, కారము, పులుసు, వీట్లతో క్రమేణ.యవసరము తగ్గిపోవును.ఉప్పు, కారము, పులుసు వగైరాలతో చాలా కాలము నుంచియు నలవాటు పడినవారలు వెంటనే మార్పు చేయుట కష్టముగనే తోచును. కాని కాల క్రమేణ యలవాటైన కొద్దీ,ఉప్పు, కారము, పులుసు వగైరాలతో పని లేకుండ పోవును. మఱియు మన బిడ్డలకు పాలు విడచినది మొదలు ఉప్పు కారము లేని ఆహారమునే మనము అలవాటు చేసినచో వారెన్నటికిని ఉప్పు,కారము, పులుసు కోరరు.అప్పుడు స్థిరస్థాయిగ నీ పద్ధతి యమలులోనికి రాగలదు. అప్పుడు బ్రహ్మచర్యము నాచరించుటకు తగిన వారలై స్త్రీ పురుషుల పునర్వివాహములతో నెంతమాత్రము పనిలేక కేవలము కామసుఖముల నిచ్ఛగింపక చక్కని యారోగ్యవంతులై శక్తివంతులై, ఆత్మాభివృద్ధిని కలిగించుకొనుటకు ప్రయత్నించుదురు. కనుక నిట్టి యాహార విహారాదులయందు పై విధముగ మార్పు గలుగుటకు మన దేశమున మిక్కిలి ప్రచారము జరుపవలసినదిగ మహాజనులకు మనవిచేయుచున్నాను. ఈవిషయమై జాతి, మత, వివక్షత లేక ప్రతి యొక్కరికి, ప్రతి ఊరూర ప్రచారము జరుగవలసి యున్నది. కనుక నెవరో కొందరు మహాపురుషులు ప్రచారము చేసిన చాలదు గనుక మన దేశములోని దేవాలయముల ద్వారా ప్రతి వూర ప్రచారము జరిగినచో అతి త్వరలో

(57 వ పేజీ చూడుడు.)

మశూచికము అమ్మవారు కాదు

డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, N. D. వేటపాలెం

మశూచికము ఎంత విపరీతముగ పోసినను, తత్‌క్షణమే ప్రకృతి వైద్య మాచరించిన యెడల శరీరముపై గుంటలు పడవు. 5, 6 మాసములలో మచ్చల ఆనవాలు కూడ లేకుండ శరీరములో కలిసిపోవును. సంధులలో మోర్లు కట్టవు. కనులు పోవు. చెవుడు రాదు. వికార రూపము కలుగదు. శరీరము మేలిమి యగును. ప్రాణభయము రానే రాదు.

మశూచికము అమ్మవారని మన పూర్వాచార పరాయణులును, అంటువ్యాధి యని ఆంగ్లేయ వైద్యులును భీతి కల్పించి, ప్రజలను నానాకష్టములపాలు జేయుచున్నారు. ప్రకృతి సూత్రముల నెరుగనివారింకను మశూచికము అమ్మవారనియే భయపడుచున్నారు. విద్యావంతులు, పండితులు సహితము కోడిపిల్లలను బలి తీయుట, జాతరలు చేయుట మొదలగు తతంగములు జరుపుచునేయున్నారు. ఎదురింట మశూచికపు రోగి యున్నచో తలుపుతీయ నన్నతీయరు. ఆపైపు తొంగియైన చూడరు. మూఢవిశ్వాసములను మరచిపోరు. సూక్ష్మబుద్ధితో పరిశీలన చేయుదురేని, మశూచికము అమ్మవారు కాదనియు, అంటుజాడ్యమసలే కాదనియు గ్రహింపగలరు.

ఇటీవల మా బంధువులలో 14 సం॥ల ఒక మ్మాయికి దట్టముగ స్ఫోటకము పోసినది. రోగి తల్లిదండ్రులకు అది యొక వ్యాధియని ఊహ లేదు గనుక పూర్వాచార పద్ధతుల ననుసరించి, పుండ్లుతేలుటకై గుగ్గిళ్ళు, పెరుగన్నము పెట్టుట, కోళ్ళను బలితీయుట ప్రారంభించిరి. భూతదయగల బ్రాహ్మణులు, వైశ్యులు సహితము కోళ్ళను చంపుటకు వెనుదీయుట లేదు.

స్ఫోటకము కలుగుటకు ముందు కొన్ని మాసములనుండి జీర్ణకోశముచెడి, మలబద్ధమేర్పడి, శరీర మంతయు మాలిన్యముతో తొణికిసలాడు సమయము వచ్చినపుడుగాని మశూచికము సంభవించదు. మశూచికపు రోగులకు ఆహారనాళ మంతయు పచ్చిపుండు వలె నుండి, జీర్ణకోశమందొక విధమైన మంట ఆవేదన బయలుదేరును. రోగి ఆహారము కావలయునని కోరును. అప్పుడు రోగికి విపరీత మగు ఆకలి యగుచున్నదని భ్రమపడి, కఠినము లగు గుగ్గిళ్లు, పెరుగన్నము పెట్టుచుందురు. ఆ పదార్థములు జీర్ణమై శరీరమునకుపయోగపడవు సరియేగదా, అది యంతయు జీర్ణకోశమునందు కుళ్ళి రోగపదార్థముగ మారిపోయి, విపరీతమగు బాధలు కలుగును.

పై మశూచికపురోగి నాకు బంధు వగుటచే నేను వెళ్ళి ప్రకృతి సూత్రములను బోధించి, ప్రకృతివైద్య మాచరించునట్లు చేసితిని. ఆ రోజు స్ఫోటకము ప్రారంభించిన మూడవ దినము. 104 డిగ్రీల జ్వర మున్నది. కురుపులు సగము తేలినవి. జ్వరము ఆవేదనతోను, పుండ్ల సలుపుతోను, జిలతోను బాధపడుచుండెను. నేను సాయంకాలము 4 గంటలకు వెచ్చని నీటితో 2 పర్యాయములు ఎనిమా చేయించి, 5 గంటలకు సమ శీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానము (Neutral, full bath) చేయించితిని. నీటివేడిమి 98 డిగ్రీలు పెట్టితిని. సుఖముగ నున్నంతకాలము తొట్టిలో

నుండ మని చెప్పితిని. 10 నిమిషముల కొక పర్యాయము నీటి వేడిమి 98 డిగ్రీలకు తగ్గకుండ కొంచెము కొంచెము వేడి నీరు కలుపుచుంటిని. అరగంటయైన తరువాత రోగిని లేవ మని చెప్పితిని. రోగి తన కా స్నానము చాల సుఖముగ నున్నదనియు, మరి కొంత సేపు తొట్టిలో కూర్చొనెదననియు చెప్పినది. అలాగే చేయ మంటిని. తరువాత మరియొక 20 నిమిషములు కూర్చుండెను. మొత్తము 50 నిమిషములు తొట్టిలో నుండెను. లేవ దీసి విశ్రాంతి నిచ్చితిని. గంట కొక పర్యాయము చల్లని మంచి నీటిని కడుపులో మంట కనుపించి నపు డెల్ల ఒక గ్లాసెడు త్రాగు మని చెప్పితిని. ఆ రాత్రి 2 నారింజపండ్ల రసము మాత్ర మిప్పించి పరుండ బెట్టితిని. ఆ రాత్రి యంతయు కురుపుల సలుపు గాని, జిలగాని లేక సుఖముగ నిద్రపట్టినదని చెప్పినది. వేప మండతో శరీరముపై చరచవలసిన పని లేక పోయినది. ఆ మరునా డుదయమున మరల ఎనిమా చేయించి, మరల సమ శీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానము 40 నిమిషములు చేయించితిని. ఈ రోగులకు జీర్ణకోశమందు మంట కలుగుచుండును గనుక పూర్తి ఉపవాసము చేయించుటకంటె కొద్ది పరిమాణములో ఫలరసముల నిచ్చుట మేలని ఆమె ఆకలి యని కోరినపు డెల్ల తియ్యని పండ్లరసమును యిప్పించితిని. 2 సమశీతోష్ణ స్నానములు చేయించిన తరువాత జ్వరము 102 డిగ్రీలకు వచ్చినది. బాధ, సలుపు ఆవేదనలు చాల భాగము శాంతించినవి. పగలు 11 గంటలకు దట్టముగ అరటి యాకులు కప్పి ఆతపస్నానము చేయించితిని. అప్పటికి సమశీతోష్ణస్నానమువలన చర్మము మృదువై, రోమకూపములు సడలి (Relax) యున్నందున 15 నిమిషములలో బాగుగ చెమట పట్టినది. గోరువెచ్చని నీటితో శరీరము కడిగించి, విశ్రాంతి నిచ్చితిని. తరువాత వరుసగా 3 దినములు ఉదయ సాయంకాలముల యందు ఎనిమాయును, సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానములును, పగలు 11 గంటలకు ఆతపస్నానములును చేయించితిని. జ్వరము నార్మలుకు వచ్చినది. పుండ్లు చికిత్స ప్రారంభించు నప్పటికి సగము తేలియుండి, చికిత్స ప్రారంభించిన తరువాత పెద్దవి కానే లేదు. రోగపదార్థమును మలమూత్ర స్వేదముల మార్గమున బహిష్కరించు చుంటిమిగాన, ఆ పుండ్లు తేలక, అణగి పొట్టురాలిపోయినది. వారము దినములు సంపూర్ణ ఫలరసముల నిచ్చిన తరువాత ఆకలి యని అల్లరిచేసినందున, ఒకపాలు దంపుడుబియ్యపుఅన్నము, రెండు పాళ్ళు ఆనపకాయకూరతో తేలికయైన భోజనము ఒకపూట యిప్పించి, రాత్రులయందు ఫలముల నిప్పించితిని. ఈ తీరున వారము దినము లిప్పించిన తరువాత జీర్ణశక్తి బాగుపడి సంపూర్ణారోగ్యము కలిగినది. శరీరముపై ఏ మాత్రము గుంటలు పడలేదు. వెంట్రుకలు ఊడలేదు. కండ్ల జబ్బులు రాలేదు. 4 మాసములలో నల్లని మచ్చలన్నియు శరీరములో కలిసిపోయినవి.

స్ఫోటకపురోగుల తల్లిదండ్రులు రోగిప్రక్కలో పరుండి ఉపచారములు చేయుచున్నను వారి కా వ్యాధి అంటుట లేదే. నేననేక పర్యాయములు స్వయముగ స్ఫోటకపు రోగులకు ఎనిమాలు పట్టి దగ్గర కూర్చుని స్నానములు

చేయించి, ఆ విషవాయువులను పీల్చితిని గాని నా కెన్నడు స్ఫోటకము వచ్చి యుండలేదు. కాబట్టి స్ఫోటకము అంటువ్యాధి యని భయ పడుట శుద్ధ తెలివితక్కువయే గాని వేరు కాదు. పూర్వాచార పద్ధతుల ననుసరించి కోళ్ళను బలితీయుట వలన మహాపాతక మనుభ వించెదము. "Man does not die, but kills himself. Nature is not a murderess" అని యొక మహనీయుడు పలికిన చందమున, అమ్మవారు మశూచిక రూప ముతో ప్రజలను చంపుటలేదు. ఇవియన్నియు మానవులు చేయు స్వయంకృతాపరాధములు.

గుంటూరులో ఒకానొక వకీలుగారి ఇద్దరు కొమాళ్ళకు, ఒకే రోజున స్ఫోటకము కను పించినది. 12 సంllలు పెద్ద పిల్లవానికి నాచే ప్రకృతివైద్యము చేయించిరి. 10 సంll ల రెండవ పిల్లవానికి మొదట కొన్ని దినములు పూర్వాచార పద్ధతులతోను, 4 దినముల తరువాత హోమియోపతి చికిత్సయు, 4 దినములు తరువాత ఆయుర్వేద వైద్యముతోను చికిత్స చేయించిరి. ఈ చికిత్సల వలన పుండ్లు విపరీత ముగ తేలి, పుండ్లకు ఎడమే లేకుండెను. 10 దినముల తరువాత కనులు పోయి, యమ బాధ పడి 12 వ దినమున మరణించినాడు. నేను చికిత్స చేసిన పెద్ద పిల్లవానికి పైన వివ రించిన చికిత్సలను యథావిధిగ జరిపితిని. పుండ్లు తేలక సమసిపోయి చెక్కులుగట్టి రాలి పోయి సంపూర్ణారోగ్యము పొందినాడు.

స్ఫోటకము భయంకర మైన వ్యాధియే గాని అవకతవక వైద్యములు చేయక, ప్రకృతి మార్గముల ననుసరించుచో మరణములు గాని అంగవైకల్యములు గాని, కురూపత్వము గాని కలుగ దని ఘంటాపథముగ చెప్పుచున్నాను. పోత ఎంత విపరీతముగ పోసినను, తత్క్షణమే పైన వివరించిన చికిత్సా పద్ధతుల నాచరించెద రేని, సంపూర్ణారోగ్యవంతులు కాగలరు.

54 వ పేజీ తరువాయి.

నీ విధానము అమలులోనికి రాగలదు. ఎటు లనగ మన పూర్వులే వుద్దేశ్యముతో దేవా లయముల నిర్మించిరో యా వుద్దేశ్యములను దేవాలయమున ప్రజలు నిర్వహించుట లేదు. కేవలము పూజారివల్ల నైవేద్యము, దీపారా ధనలు చేయించిన దేవాలయముల యొక్క ప్రయోజనము ముగిసి పోవుట లేదు. ప్రతి నిత్యమును వూరిలోని ప్రజల నందరిని దేవా లయమున కాకర్షించు కొని పురాణముల ద్వారాగాని, ఉపన్యాసములద్వారా గాని విజ్ఞానమును ప్రజలకు కలిగించు నుద్దేశ్యము తోనే పూర్వులు దేవాలయముల కపారమైన, ఆస్తినిచ్చి నిర్మించిరి. కాని ఆ విధాన మే వూరులోను కాన్పించుట లేదు. దేవాలయముల యాదాయమును ధర్మకర్తలు నవుకర్లు దిగమ్రింగుచున్నారు. కాని దేవా లయములవల్ల ప్రజలకు కలుగవలసిన మహో న్నత ప్రయోజనములు కలుగుట లేదు. కనుక ప్రతివూర దేవాలయములో నిరంతర మొక మహాపురుషునివల్ల పై విషయములను గురిం చియు, విజ్ఞానమును గురించియు, ప్రజలకు బాగా తెలియునటుల ప్రబోధము జరుపు చుండుటవల్లనే చక్కని ప్రచారము కాగ లదు. కనుక ప్రతివూర ప్రజలు తమ దేవా లయములో పై విధముగ ప్రచారము జరి పించవలసినదిగ దేవాలయ ట్రస్టీలను, యెండో మెంటు బోర్డువారిని ఒత్తిడి చేయవలసినదిగ నా ప్రార్థన.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(జనవరి సంచిక తరువాయి)

సాధారణముగా, వంటపదార్థములను తినువానికే నోరు చాల నసహ్యాకరమగు దుర్వాసన గలిగియుండఁగా, నిఁక, నదేపనిగా, చుట్టలు గాల్చువానికి; చేఁపలు, మాంసము మున్నగు నపవిత్ర జంతుమలిన పదార్థములు మ్రింగువానికి; కల్లు సారాయి, గ్రోలువానికి; కాఫీ, టీ మున్నగు పరమ దరిద్రపు త్రాగుళ్లు ద్రావు త్రాగుబోతులకు నోటివాసన యెంత యసహ్యాకరముగా నుండునో యనుభవజ్ఞులెరుంగకపోరు. పైగా నీదురలవాటులకుతోడు యింజెక్షను చేయించుకొనుట, టీకాలు పొడిపించుకొనుటయేగాక, సవాయి, సెగమున్నగు నానందోద్రేక వ్యాధులున్నవాని నోటివాసన లెటులుండునో పాఠకులే యోజించుకొందురుగాక:—అట్టివారిలో కొందరివద్ద చచ్చిన కుక్కదేహమెట్టి సువాసన గొట్టునో యట్టి సువాసన గొట్టునని పోల్చినను పోల్చవచ్చును. పైగా కొందరు తమ దేహములపై నలంకరించిన బొల్లి, తామర, సవాయిపుండ్లు, శోభి, దద్దుర్లు, చిడుము, కంతులు, వంకర్లు, మచ్చలు మున్నగునవి పరుల దృష్టికి మరుగొనట్లు చొక్కాలు ధరించుచుందురు. ఆ పద్ధతివలన దేహమునకు సూర్యకాంతి, చల్లని వాయువు, సందర్భముగాదు. చొక్కాలు మున్నగునవి ధరించి తిరుగుట ప్రకృతి తత్త్వ పరిశోధకుల కస్వాభావికము గావున, మేము చొక్కాలను పరిత్యజించితిమి. లోకసంబంధమును బట్టి కట్టుబట్టలు త్యజింపనేరక, సామాన్యమగు తుండుగుడ్డలే మొలకు చుట్టబెట్టుకొని కాలక్షేపముఁ జేయుచుంటిమి. కొంతకాలము మేము మా యాహారమును తూనిక వేసుకొని తినుచుండెడివారము. కేవల మరటిపండ్లైన మాకొక యరవీశ గావలయును. కొబ్బరితో జతపరచి తినినచో నొక పావువీశ పండ్లు సరిపోవుచుండెను. 1922 సం॥రంలో మే మేకభుక్తారంభము చేసినప్పుడు దినమునకు $\frac{1}{4}$ గంట చొప్పున రెండుసార్లు స్నానము, ఒక $\frac{1}{4}$ వీశ యరఁటిపండ్లు, ఒక చెక్కలోని కొబ్బరి మాత్రమే మా జీవితమునకు బలమునకు చక్కఁగా సరిపోయెడిది. గాని యా పద్ధతి మా పరీక్షల వల్లను, వ్యసనముల వల్లను రెండు మూఁడేండ్లు మాత్రమే కొనసాగి ఆగిపోయినది. అంతటినుంచి హెచ్చుగా స్నానములు చేయుట, విశేషముగా ఆహారము తీసుకొనుట, అవసరమైనది.

తదుపరి కొంతకాలమునకు మా దేహము నందలి యుద్రేకము తగ్గి ఒక్కసారి స్నానము, ఒక్కసారి భోజనము చేసినచో సరిపోయినది. ఇకముందుకూడ ఎల్లకాల మిట్లు స్నానము లొనరించుచుండు టెంతటి వానికనీ సాగు పని కాదు. గావున మావలె నిన్ని రీతుల స్నానము లాచరించ నక్కరలేకనే మొదటినుంచియు సవ్యముగా జలచికిత్స నాచరించుచున్నచో ప్రతివారికిని, ఒకసారి స్నానము, ఒకటి రెండు సార్లు ఆహారస్వీకారము చాలునని తోచుచున్నది. ఆ యాహారము దినమునకు మనిషికి 0-1-6 లు ఖరీదైనది సరిపోవును.

చిన్నతనమునుంచియు మేము నానాకల్మష పదార్థములు తెలియక తినుటవల్ల మా దేహమున ప్రవేశించి నిలువయున్న మలినముల కంటె, యోగమార్గమున బహుప్రయాసపడి

శుద్ధి జేసుకొన్న తరువాత వ్యసనమువల్లనైన నేమి, బుద్ధిహీనతవల్ల నేమి, తెలియకనేమి మధ్యమధ్య ప్రవేశపెట్టిన స్వల్పతప్పుగల వస్తుభుక్తివలన మాదేహములో ప్రవేశించిన మలినమే మమ్మనేక చిక్కులు బెట్టిగాని తొలగలేదు. గావున సహజాహారు లెన్నఁడును పొరబాటునగూడ అసహజాహార ముపయోగింపరాదని మాయనుభవముమీఁద చెప్పుచున్నాము.

కటిస్నానమును మే మెన్నఁడును తొట్టిలో చేయలేదు. అనఁగా తొట్లులేక గాదు. ఇంటిలో నొక తొట్టి సిమ్మెంటుతోఁ గట్టించితిమి. ఒక మట్టితొట్టి తయారు చేయించితిమి. ఒక రేకుతొట్టి కొంటిమి. అవి మా వదినెగారు స్నానము లాచరించినప్పు డుపయోగించఁబడినవి. మేము నిరంతరమును చెరువులోగాని, ప్రవాహములోగాని కటి శిరస్నానము లాచరింతుము. కాళ్ళపై పుండ్లు, కుష్ఠు, కళ్ళవాతము, సంజు, పగుళ్ళు మున్నగు వ్యాధులు గలవారికి చెరువులోగాని ప్రవాహములోగాని స్నానము పనికిరాదు. వారు విధిగా తొట్టిలోనే కటిస్నానము చేయవలయును. మృత్తికాచికిత్స గూడ మేము మధ్య మధ్య చేయుటగలదు. మేము సర్వదా ఒండుమన్నుతోనే తల రుద్దుకొనుచుందుము గాని విషపూరితమైన సబ్బు, కుంకుడుకాయ, సీకాయపొడి యెరుంగము. తలకు చమురురాయుట కూడ చాలాకాలమునుంచి నిలిపివేసితిమి, చివరకు మేము అరటి, కొబ్బరిమాత్రమే తిని వృద్ధదశలో దంతము లెల్ల రాలిపోయి నప్పుడు గూడ సౌఖ్యముగా జీవించవచ్చు నని నిశ్చయము జేసికొంటిమి. ఆ రెండు పదార్థములలోను మానవజీవితమునకు గావలసిన దేహపోషక ద్రవ్యములెల్ల సమృద్ధిగా గలిగినట్లు అనుభవముపై గుర్తించితిమి. శనగలు, కొబ్బరి, అరఁటి యీ మూఁడు వస్తువులైనచో మరియొక పదార్థముతో నవసరము లేకుండగనే వానినే తిని, సర్వమానవులును నిశ్శంకగా సుఖజీవనము చేయవచ్చును. విటమినులెల్ల నా మూఁడింటిలోను సమృద్ధిగా నుండును. ఇతరపదార్థములను గోరక నా మూఁడుపదార్థములనే తినువాని సౌఖ్య మభివర్ణించుట కొక యభినవకాళిదాసు మరల నవతరింపవలయునుగాని, మాబోఁటి యల్పవిద్యగలవారికి సాధ్యము గాదు. గ్రంథవిస్తరభీతిచే నీ ప్రకరణ మింతటితో ముగించి మరియొక ప్రకరణ మారంభింతును.

పాఠక మహాశయులారా! ఈ ప్రకరణ మైతే ముగింతు నని వ్రాస్తినిగాని, యింకొకమాట కూడా వ్రాసి ముగించవలె నని నా యంతరాత్మ ప్రబోధించుటచే దాని యాజ్ఞోల్లంఘన మాచరించలేక పోతిని. కావున మీ రన్యథా భావించకుందురుగాక.

మాయదారి యొట్లగొడవలో సర్పాపురం నుంచి శ్రీ గ్రంధి వేంకటరెడ్డి నాయుడుగారు మా "ఓటు" కొఱకై పెక్కుజనసమూహము పరివేష్టింప 1935 సం॥రంలో మా హఠయోగాశ్రమంబునకు దయచేసిరి. వారేతెంచు సరికి నేను మాయగ్రజుని దేహ మెల్ల ఒండ్రుమన్ను పట్టించి వీథిలో నొకచోట నీడను కూర్చుండఁబెట్టితిని. అప్పట్లో మా యగ్రజుని దేహములో కొంచె మస్వస్థతగా నుండెను. ఆ ప్రదర్శనమును జూచి అచ్చటికి వచ్చిన రైతాంగ మెల్ల "అయ్యో! కృష్ణంరాజుగా

రిట్లున్నారే" మని ఆశ్చర్యపడి చూడసాగిరి. వారి కనుకూల మగు సమాధానముఁజెప్పి "మా మోటు తప్పక మీకే యిత్తు"మని నాయుడుగారితో చెప్పి వారిని పంపించితిమి. ఎందుకీ కథ యందురేమో ? ప్రకృతిచికిత్స చేయువానికి 1స్వాతంత్ర్యము 2ధనము 3 ధైర్యము, 4 పట్టుదల, 5 జలవైద్యముపై సాటిలేని నమ్మిక, 6 తెలివిగలవాని సలహా, 7 ఇన్నింటికి తోడు జలఫల సమృద్ధి; యివి చాల మేలుచేయును గావున ముఖ్యముగా కావలెను. కాని, 1 పరులపై జీవితాధారము, 2 దరిద్రము, 3 భయము, 4 బేలతనము, 5 మందు వైద్యముపై నమ్మకము 6 తాను చేసేదొకటి, పరులకు చెప్పే దొకటిగల మాయావిసలహా, 7 జలఫల సమృద్ధి లేని యూషర క్షేత్రములో నివాసము; యివి దారుణకష్టముల పాల్జేయును. కావున యెన్నటికిని పనికిరావు. ఇందొక్కయక్షర మైన తుడిచివేయ దగినది లేదు.

వైద్యుని సలహాప్రకారము బ్రదికియుండఁగా గోతిలో పూడ్చిపెట్టినచో సందేహించకుండా అంగీకరించువాఁడు, ఏది తినమంటే అదే తప్పక తినువాఁడు, గోచీ పెట్టుకొని వీథిలో తిరుగుమంటే అభిమానపడకుండా ఆ పని నెరవేర్చువాఁడు, చావుకు వెరువనివాఁడు, తప్పక పరిపూర్ణ ఫలిత మందును. ఎందుకిట్లంటివనఁగా! మన మూహించుటకు వీలు లేనంత కాలమునుంచి, అస్వాభావిక జీవితముతో మానవసంఘ మెల్ల మెలంగుచు అందుకు ఫలితముగా సృష్టిలో నే ప్రాణికిలేని కుష్ఠు, బోదకాలు, బృహత్తు, పక్షవాతము, క్షయ, అజీర్ణము, బహుమూత్రము, కాసుమ, మూలశంక, దృష్టిమాంద్యము, దంతనాశము, పిచ్చి, మూర్ఛ, స్థూలకాయము, రాచపుండు మున్నగు ననేక వ్యాధులకు గురియై స్వాభావిక జీవిత మన నేమియో చెప్పినను గ్రహించలేనంతటి తెలివి గలిగి బ్రదుకుచున్నది. అందువల్ల సహజములగు కందమూల ఫలాదులాహారమున కయోగ్యము లగునట్లును, అసహజములగు విధవ కాఫీనీళ్లు, పాడుసారాయములు, పాషాణములు, టీకాలు, యింజెక్షనులు, ఉప్పు, దగ్ధపరచిన సమస్తపదార్థములు, విషయుతములగు క్వైనా, నాభి మున్నగునవి చేరిన మందులు, పొగాకు, చేపలు, మాంసము మున్నగునవి మహాయోగ్యము లగునట్లును, విభ్రమ గలుగుచున్నది. కావున మానవులకు ప్రకృతి రీత్యా బ్రతుకుట దుస్తర మనిపించుచున్నది. పైగా, చొక్కా లేకపోతే ఆక్షేపించు వాఁడొకఁడు, బూట్సులు తొడుగుకొనకుంటే వెక్కిరించు వాఁడొకడు, సిగరెట్ కాల్చకపోతే బుద్ధిహీనుఁ డనుకొను వాఁడొకఁడు, కాఫీ త్రాగకపోతే, బంధుత్వము చేయని వాఁడొకఁడుగా తయారైరి. మరియు; ప్రకృతి చికిత్సకులలో గూడ అభిప్రాయ భేదములు బయలుదేరి, మజ్జిగ వాడుక చేయవచ్చును, ఉప్పు తప్పు లేదు, తేనె ఉత్తమ మైనది, బెల్లము తినఁదగినది, అటుకులుఆరోగ్యప్రదములు అనివారిలోవారు సిద్ధాంతములు చేయుచుండుటచేత రోగులకు మరింత ప్రమాద స్థితి యేర్పడు చున్నది. అందుకుగాను నే నింతగా వ్రాయ వలసి వచ్చినది.

తొట్టివైద్యము (జలచికిత్స) చేయువారి విషయములో మా సలహా యిది. రోగి నీటిలో ప్రవేశించి, స్నానము నాచరించునప్పటి స్థితికి

విలక్షణమైన స్థితి గలుగు వరకు స్నానము చేయుట:—(ఆ స్నానము, రెండు గాని, యిరవై గాని, అరవై గాని, నూరు గాని, పైగాగాని నిముషములు) చేసి చలిగలిగించుకొనుట:—అనగా హితవున్నంతవఱకు తప్పక స్నాన మాచరించి తీరవలె నని నా మతము. స్నానానంతరముగల స్థితికి, విలక్షణమైన స్థితి గలుగువఱకు, వ్యాయామము చేయుట:—(నడక, ఆసనములు, గంతులు, పరుగు, పొలములో పనిచేయుట, లేక, కంబళ్లు కప్పుకొని పరుండుటవల్ల వేడి యెక్కించుకొనుట) తరువాతజీర్ణకర్మ ననుసరించి నియమించుకొన్న వేళ తప్పకుండా సందర్భపడిన, ఫలములు మున్నగునవి తినుట:—(అరటి, కొబ్బరి, శనగలు, పెసలు, బీర, పొట్ల, గుమ్మడి, బెండ, దొండ, మున్నగునవి, హితమైనంతవరకు భుజించుట) అవసరమునకు మించిగాని, తగ్గించిగాని చేసెడి కర్మవల్ల కీడు హెచ్చుగా సంభవించును. దేహము ఆర్ద్రరులోనికి వచ్చువఱకు, మధ్య మధ్య ఎండలో గూర్చుని, చెమట తీయుట; ఈపై చికిత్స నాచరించిన వాఁడెట్టి రోగియైనను సరియే తప్పక బాగుపడి తీరును. ప్రకృతి మార్పువల్ల రోగము వెలువరించుట కారంభించును. అప్పుడు త్వరపడి చికిత్స మార్చ కూడదు. భోజన మసలే మార్పు జేయరాదు. ఉపవాస మవసర మగుచో తప్పక ఉపవాస ముండవలెను. రోగ మెంతకాలములో బాగు పడునో యెవ్వరును చెప్పఁజాలరు. రోగము యొక్క స్థితి ననుసరించి, కొద్దికాలములోనే బాగుపడ వచ్చును. లేదా మరికొంత యాలస్యముగా నైనను బాగుపడి తీరును. కాని ఢయారికేపోదు. సమస్తపదార్థములు తిని రోగియైన వాఁడు ఒక్కొక్క తప్పు పదార్థముము తగ్గించుకొని, క్రమముగా గమ్యస్థాన మగు ఆరోగ్యమును బొందవచ్చును గాని అట్టివాఁడు, తిరుగ బుద్ధిమారి యొక్క పెట్టున వెనుకటి యలవాటుచొప్పున కూడు, కూరలు, పిండివంటలు, తిని వేసినచో బిందుచలనము గలిగి తప్పక నష్టపడును. ఇందు కొకపోలిక చెప్పుచున్నాను. ఒకఁడు తాడిచెట్టెక్కుట కనువగు పరికరములు సంపాదించి, క్రమముగా నొక్కొక్క అంగచొప్పున వేయుచు, కొంత సేపటిలో గమ్యస్థాన మగు మొవ్వువద్ద కేఁగెననుకొనుఁడు ? వాఁడు పొరపడి అచ్చటినుంచి పట్టువిడిచిపెట్టినచో వాఁ డెచ్చట నుండును ? తాడి మొదటనేగదా ! అంతట వాని స్థితి యెట్లుండును ? చావు. తప్పితే చావుకు సమ మగు స్థితి. ఈ పోలికకును, అపక్వాహారియైనవాఁడు, పక్వాహార సేవన మాచరించి పొందెడి ఫలితమునకును యే విధ మగు తేడాయును ఉండదు. చేతగానివాఁడు క్రమముగా నేర్చుకొని తాటిచెట్టెక్కునట్లే అన్య పదార్థము తినువాఁడు దానిని విడిచిపెట్టి క్రమక్రమముగా సహజాహారి కావచ్చును. కాని, సహజాహారి అన్యపదార్థ భక్షకుఁడై సుఖపడుటకల్ల! ఎందుకనఁగా; తాడిచెట్టెక్కువాఁడు ఒక్కొక్క అంగ వేసి యెక్కును. తిరుగ ఒక్కొక్క అంగవేసి దిగును. అన్య పదార్థము క్రమముగా మానుకొని రక్తమాంసాదులను పవిత్రపరచి సహజాహారియై, తిరుగ అన్యపదార్థ భక్షకుఁ డగుటకు తిరిగి రక్త మాంసాదులు చెడుటకు, (తాడిచెట్టెక్కినట్లే దిగెనుగదా) మొదట మానినట్లే నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క పదార్థము తినుటకు

తిరుగ అలవాటు చేసికొనవలెను. పద్ధతి ప్రకారము, కటి, లింగ, ఆతపస్నానము లాచరించుచు, సృష్టిధర్మానుసారము ఆహారవిహారము లొనర్చుచుండు వానికి రోగము తగ్గకపోవడ మంటూ ఒకటిగలదా? అగ్ని సంపర్కముతో ప్రతిపదార్థము చచ్చి పీనుగైనది చాలక దానితో "ఉప్పు" అను ప్రత్యక్ష విషమును జేర్చుకొని, సదా భక్షించు శిశ్నోదరపరాయణులకు రోగము లేకపోవడ మంటూ ఒకటి గలదా? చివరకు నాగోల చాదస్తములోని కీడ్చుకొని పోవుచున్నది. చూడుడు! మానవుని కొక్కనికి దప్ప మరి యే ప్రాణికిని జన్మాదిలో మొలచిన వెండ్రుకలు జన్మాంతము వఱకల్లే ఏక రంగుగానే యుండిపోవును గదా! ఇఁక మనకో! మన తెలివి తేటలవలన పనికిమాలిన "ఉప్పు" అక్కర లేసి "నిప్పు" నుపయోగించి, శరీరేంద్రియములతో బాటు వీర్యమునుగూడ చెరుపుకొన్న కారణమువల్ల మన సంతానమునకు బాల్యముననే ముసలి వెండ్రుకలు గలుగుట, మనకుగూడా యిరవై యేండ్లకు మించని యీడులోనే తప్పకుండా ముసలివెండ్రుకలతోబాటు దృష్టిమాంద్యమున్నూ, దంతనాశనమున్నూ సంభవించుట జరుగుచున్న విషయమే! కావున నేను వేరుగా తెలుపనక్కర లేదు. ఈ త్రిగుణములలో నేదో యొక్క గుణమైన వరించని వారీ సృష్టిలో నున్నట్లు నే నెరుంగను గాని ముసలి వెండ్రుకలకు నల్లరంగు; దృష్టిమాంద్యమునకు ముక్కద్దములు; దంతనాశనమునకు డాక్టరాఫీసులలోని పట్టకారులు సహాయకారు లగుచున్నందున లోటు గాన్పించుట లేదు.

౨౪ శిష్యులు, మిత్రులు

మా యుగ్రిజునికి బాల్యదశనుంచియు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము, దైవభక్తి, ఋజుప్రవర్తనము, సత్యము మిక్కుటముగా గలవు. వారు మోరి స్కూలులో ప్రైమరీ చదువుచున్న సమయము నం దొకనాఁడు, మధుర లక్ష్మీనర్సయ్యగా రను బ్రాహ్మణ మిత్రుఁడు ఆయసను పొట్లకాయలు తెచ్చి తన కిమ్మని యడిగెను. అందుకు సంతసించి, "మాయింటివద్ద పాదును రెండు పొట్లకాయ లున్నవి. రేపు వానిని తప్పక తెచ్చి యిచ్చెద"నని వాగ్దానము చేసి, స్కూలు విడిచిపెట్టిన వెంటనే యింటికి వచ్చి, వచ్చి రావడముతోనే ముందుగా, పాదువంకఁ జూడఁగా దానికి కాయలు లేకపోయినవి. అందుకు చాలా విచారించి, మాతల్లిగారి నడుఁగఁగా, "ఈవేళ వానిని కోసి కూర చేసితి"నని యామె చెప్పెను. ఆ మాట విని మరియు విచారించి, ఆరాత్రి నిద్రబట్టక, తెల్లవారగట్ల లేచి, మా పొలములోనున్న ఈడిగ పాలెమునకేఁగి, అచ్చటి పాదులన్నియు వెదకి, తుదకు తమరు వాగ్దత్తము చేసిన, రెండు పొట్లకాయలూ సంపాదించి, పట్టుకొని వచ్చి చల్దియన్నము తిని, ఆ రెండుపొట్లకాయలు పదిలముగా చేతఁబట్టుకొని, ఆదరా, బీదరా స్కూలుకు బోయి, అవి యా మిత్రునికొసంగి, తమ బరువుతగ్గించుకొనిరి. ఆవేళ పొట్లకాయల కొఱకై యీడిగ కొంపల వెంట తిరుఁగుటవలన స్కూలువేళ దాటిపోయినది. అంతట్నా స్కూలుమాష్టరుగా రగు శ్రీ అయలూరి లక్ష్మీనారాయణ గారు కారణ మడిగి తెలిసికొని "నీ వంత సత్యముగా ప్రవర్తింతువే!" యని పట్టు

కొని చావబాది విడిచిపెట్టిరి. అప్పటినుంచియు నేటివరకు, మావద్ద నేదియైన పరుల కొసంగఁ దలఁచిన వస్తువున్నచో, దానిని వెంటనే యిచ్చి వేయుటయేగాని, రే పిచ్చెద మా పిచ్చెద నని, చెప్పుట; చెప్పి తప్పుట; సర్వ సాధారణముగా జరుగుట లేదు. జరిగించవల సిన పనియైనచో, నోటివెంట వచ్చినచో తప్పక జరిగి తీరవలసినదే !

మా చిన్నతనమునం దొకసారి నేనును, మా యగ్రజులును, ఇంకొక మిత్రుఁడున్నూ, మోరి తీర్థమునుంచి యింటికి వచ్చుచుండఁగా, త్రోవలో నొక బంగారపు వస్తువు దాదా పిరువది రూపాయిల ఖరీదు గలది మా యగ్ర జునికి దొరికినది. దానిని మాతోనున్న మిత్రుఁడు చూచి, దీనిని అమ్మినచో మనకు చాలా డబ్బువచ్చును గావున త్వరగా యింటికి పోదమని, ఆ నగను తాను లాగుకొని, యింటికి పరుగిడ నారంభించెను. మా యగ్ర జులు ఆవస్తువును, యెవ్వరైన స్వంతదార్లడిగి నచో యిచ్చివేయవలయు నని నిశ్చయించు కొనిరి. అందుకుగాను మా యగ్రజులు చేయు నది లేక,చిన్నతన మగుటవలన, యేడ్వనారం భించిరి. ఆ యేడుపుఁ జూచి భయపడి ఆ వస్తువు నాతఁడు, తిరిగి వచ్చి యిచ్చివేసి, వెళ్ళిపోదా మని హితబోధ చేయుచుండెను. అతఁడు మాకంటె కొంచెము పెద్దవాఁడు. ఎంత జెప్పినను వానిమాటలు వినిపించుకొనక, ఆనగను తమ గుప్పెటతోఁ బట్టుకొనిరి. ఆక్కడ నుంచి మేము ముగ్గురమును బయలుదేరి గృహోన్ముఖులమై వచ్చుచుంటిమి. కొంత దూరము వచ్చినతరువాత యిరువురు ఈండ్రి స్త్రీలు విచారించుచు మా కెదురైరి. ఆందొ కతె చెవిఁబట్టుకొని నెమ్మదిగా యేడ్చుచుం డెను. ఆమెను జూచి, యెందుల కేడ్చుచుంటి వని మా యగ్రజు లడిగిరి. "ఎందుకైతే మీా కెందుకు, మీా దారిని మీారు పోదురూ!" అని ఆ రెండవమనిషి యనెను. అనఁగా మే మా నగను వెదకుకొందుమని యామె యభి ప్రాయము. "కాదు చెప్పుదువూ!" యని మా యగ్రజు లామె నడిగిరి, గాని వాళ్ళు వినిపించుకొనక, ముందుకు పోవుచుండిరి. అప్పుడు వాళ్ళను మరలఁ బిలిచి, "కుచ్చుల బాగడ" మీాఁది పోయినదామేమి! యని యడుగగా వాళ్ళు వెంటనే తిరిగి మావద్దకు వచ్చి 'మీాకు దొరకినదా! బాబూ!" యని మహా ఆతురతగా నడిఁగిరి. "ఇదిగో నాకు దొరకినది, పట్టుకొని పొండి" యని మా యగ్రజులు వెంటనే దానిని వాళ్ళకిచ్చివేసిరి. అది తీసికొని సంతోషించి, వాళ్ళింటికి పిల్లల కొరకై కొని పట్టుకొని పోవు, మిఠాయి పొట్ల మొకటి తమ తట్టనుంచి తీసి ఆయన కొసంగఁ బోగా దానిని పుచ్చుకొనక మాదారిని మేము యింటికి వచ్చితిమి. ఇంటిలోని వారి కా వార్త తెలిసినది. అందుకు కొందరు మా యగ్రజుని చీవాట్లు బెట్టిరి. కొంద రానందిం చిరి. ఇంకను యిట్టి విషయము లెన్నియో మా జీవితములో గలవు. అప్పుడు మాకు చదువుకొను పుస్తకములుకూడా కొనఁజాలని స్థితియని మా పాఠకులు మరచిపోరాదు. ఆ నగఖరీదుకూడా మాకు బాగుగా తెలియును.

పోలవరములో ప్రవేశించిన మీాఁదట మా యగ్రజులు శ్రీ యిలపకుర్తి సుబ్బారాయుడు గారను మహాపురుషునివల్ల శ్రీ గోటేటి మల్లే శ్వరంగారితో సహా తాముగూడ సీతారా

మాంజనేయములోని విషయములు తెలుసుకొనుటయేగాక, వేదాంత మెరింగిన పెద్దల వలన పెక్కు వేదాంత రహస్యములు కూడా తెలుసుకొనిరి. సంసార సాగర తరణ మొనర్చుచు అట్లు భక్తిగా ప్రవర్తించు సమయమునందే, అయాచితముగా శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ యోగీంద్రులు పోలవరము దయచేసి హఠయోగమును గ్రహించి హిమసగంబున కేఁగిరి. వారు వెళ్లిపోవునపుడు చెప్పుమని కోరఁగా "తాము వేమన శిష్య పరంపరలో అష్టముఁడ''నని గురువంశ పరంపర నిట్లు సెలవిచ్చిరి. ‹‹శ్రీ శివ, సాందీప, శ్రీకృష్ణ, శ్రీధర తిరువెంగళ, వేమన, సిద్ధగురు, తరువాత తాను వారిశిష్యకోటిలోఁ జేరితి"నని చెప్పిరి. అందుకు మరియు సంతసించి, వారిని, విహిత గురునిగా భావించి, మనస్సున పూజించుచు నేటికిని కాలము బుచ్చుచున్నారు. అందువల్ల మా యగ్రజులు వ్రాసిన ‹‹తత్త్వలక్ష్యార్ణవము'' అను గ్రంథమును తమ గురువుగారగు "లక్ష్మీనారాయణ యోగీంద్రుల'' కంకిత మొసంగియుండిరి. తదుపరి నేను 1910 సంవత్సరములో మా యగ్రజునివద్ద స్థూల సూక్ష్మలక్ష్యసహితమగు"శైవప్రణవ పంచాక్షరీ"మహామంత్రోపదేశమైతిని.తదుపరి1912 సంవత్సరము నుంచియు, పోలవర నివాసులు పల్లికారీలు (అగ్నికుల క్షత్రియులు) సంగాని వేంకట కృష్ణయ్య, అతని సోదరులు మా యగ్రజునికి శిష్యులైరి. అంతటి నుంచి, వారినిఁబట్టి వారు క్రమముగా చాలా మంది స్త్రీ పురుషులు, తారకము, అష్టాక్షరి, అజప, పంచాక్షరి, మున్నగు మంత్రము లుపదేశము పొంది శిష్యకోటిలోఁ జేరిరి. మాకు శిష్యులైన వారిలో చాలామంది ప్రతి యేకాదశికిని విధిగా యుపవసించి ద్వాదశీ పారాయణ మొనరింతురు. మా శిష్యసంఘ మెల్ల మాంసాహారము, చుట్టలుఁ గాల్చుట తగ్గింతురు. ఏకాదశినాఁ డుపవసింప వీలులేనివారు తప్పక ప్రతిసంవత్సరాదికిని ఉపవసింతురు. వారిలో చాలామంది ప్రాతఃకాల చన్నీటి స్నానము, నియమభక్తి, బ్రహ్మచర్య పాలనములనుగూర్చి యెక్కువ శ్రద్ధతీసుకొందురు. దుర్వ్యసనముల కెంతమాత్రము చోటీయరు. అట్టి వారిలో తెనాలితాలూకా అమృతలూరు నివాసి మోతుకూరి హనుమానందము ముఖ్యుఁడు. ఆతని ప్రోత్సాహము వలన ఆ గ్రామములోను, రేటూరు మున్నగు నితర గ్రామములలోను కొంతమంది విశ్వబ్రాహ్మణులు, కళావంతులు, రెడ్లు, మంగళ్ళు, బ్రాహ్మణులు, కుమ్మర్లు, కమ్మవారు, తెలగాలు, మాకు శిష్యులై మా గురు నియమములకు బద్ధులై, మా ఫొటోలను వారి యిండ్లయందుంచి ప్రతినిత్యము వివిధములగు పుష్పములతో పూజించుచు, ఫలములను నివేదన చేయుచు భక్తిగా నున్నారు.

మరియు దొడ్డిపట్ల గంగాంబ, వంగరి విశ్వనాథము, గార్లపాటి కోటిలింగము, గుండపనేని నాగయ్య, పాతూరి కోటయ్య, నంది రాజు శరభేశ్వరయ్య, నంబూరి నరవరాజు మున్నగు వారు మావలె కందమూల ఫలాశనులు. మరియు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు, కన్యకంటి వీరాచారి, చామర్తి వీరభద్రయ్య మున్నగు వారు మా తత్త్వలక్ష్యార్ణవమును జూచి సాత్వికాహారమునఁబ్రవేశించిన వారు.

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొంచెకరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకో?	0 2 0	0 2 3
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జుట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్ర కృ తి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగవిద్యా చికిత్స మొదలగు విషయములిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది.

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **లోటి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్పబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షిగారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

మార్చి
1941

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
క్లేడ్స్‌సేక్ కౌపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బెనిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

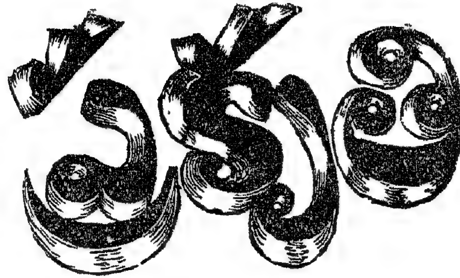
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సరం చందా
రు 3-0-0



విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్రమాసపత్రిక

సంపుటము 23 | బెజవాడ. | సంచిక 3
మార్చి 1941

మన పత్రిక.

ప్రకృతిపత్రిక యిప్పటికి యిరువదిరెండు సంవత్సరముల నుండియును ఆంధ్ర దేశములో ప్రాకృత జీవనము, ప్రకృతిచికిత్స - ఇవి మానవుని యెటుల పరిపూర్ణునిచేసి ఇహపర సౌఖ్య జీవనములకు సహాయపడునో అట్టి పద్ధతుల ప్రచారము చేయుటకు సాధనమగుచున్నది. మానవ జీవన విధానములో అనేక అంతరములున్నవి. అవి యన్నియును విశ్వ ప్రకృతి ధర్మములకు బద్ధములై యున్నవి. అటుల నున్నంతవరకు మానవ క్షేమమునకు యే మాత్రమును భంగము కలుగలేదు. కాని మానవుడు శుద్ధ ప్రకృతికి దూరమై పతనము చెంది, చెడ్డ అలవాటు అను రెండవ ప్రకృతికి బద్ధుడయి నప్పటి నుండియును అసౌఖ్యమును అనుభవించు చున్నాడు. అవి నేటి నాగరికతలో ఇమిడి మనకు గోచరించుచున్నవి.

మానవుడు మరల సక్రమస్థితికి రావలయు నన్న విశ్వప్రకృతి ధర్మములకు బద్ధుడై రెండవ ప్రకృతిని విడువవలెను.

ఈ సత్యమునే జ్ఞానులును ఉత్తమ సాధకులును అగు ప్రాక్పశ్చిమ మహర్షులు ప్రబోధించి యున్నారు.

చికిత్సావిధానములలో కూడ మానవుడు ప్రకృతి ధర్మములకు దూరమైనాడు. ప్రకృతి తత్వమును చికిత్సారహస్యములను గ్రహించిన యెడల అవి మానవుని జీవిత పునరుద్ధరణకు సహాయపడు నని మహాత్ముల అభిప్రాయము. ఈ ప్రకృత్యభిగమనములో నేటి భారత జాతీయ నాయకు డగు మహాత్మాగాంధిగారు చాల సాధనచేసి గొప్ప శక్తులను సంపాదించి యున్నాడు.

ప్రకృతి ధర్మములు తిరస్కరింప బడదగినవి కాదు. ఒకవేళ తిరస్కరింప బడిన యెడల తగు ఫలితములు వెంటనే కనుబడును. నేటి నాగరికతయే ప్రకృతి ధర్మముల వ్యతిరేకతకు ఆశ్రయము. దానికి ఫలితమే తన్నాశమగు భూకంపములు, యుద్ధములు.

ప్రకృతి ధర్మములను గూర్చిన విజ్ఞానమును ప్రజలలో వ్యాపింపచేయుటకు ఈ పత్రిక కృషి సల్పుచున్నది.

ఇకముందు ఈ క్రింది విషయములమీద ప్రతినెల వ్యాసములు ప్రకటింపబడుటకు ప్రతి పాదింపబడినది.

1. శుద్ధప్రకృతి - దాని ధర్మములు.
2. మానవ ప్రకృతి, అందలి అంతరములు.
3. ప్రకృతికి మానవునకు గల సంబంధము.
4. మానవజీవన విధానము-అభివృద్ధి.
5. సంఘజీవన సమస్యలు-వాని పరిష్కారము.
6. ఆరోగ్య రక్షణము - వ్యాధినిరోధము.
7. వ్యాధి ఉత్పత్తి, పరిణామము.
8. వివిధ చికిత్సా విధానములు.
9. రోగనివారణ వృత్తాంతములు.
10. ప్రకృతి ఉద్యమ విషయములు.
11. సంపాదకీయములు, వార్తలు మున్నగు ఇతర విషయములు.
12. అవసర మని ప్రకృతి సత్య సాధకులచే నిర్ణయింపబడిన ఇతర వ్యాసములు.

పై విషయములమీద సత్యాన్వేషణమును సల్పి వ్యాసములు రచించువారు ఈ పత్రికకు లేఖకులుగ నుందురు. నూతనముగ వ్యాసములు వ్రాయదలచినవారు ముందుగ పత్రికాసంపాదకునకు, బెజవాడ, తెలియ పరచినచో విషయమును అందుకు వలసిన నియమములును తెలుప బడును.

ఇట్టి ఆశయములు గల పత్రిక ఆంధ్రదేశమున నిది యొక్కటే యగుట వలన ప్రతివారి ఆదరణను పొందుననని నమ్ముచున్నాము

బెజవాడ ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తువారి

స్వాభావిక జీవనాలయము:
ఇచ్చట ధర్మజీవనాభిలాషులకును ప్రకృతి తత్వాన్వేషణపరులకును, వలసిన వాతావరణము, సత్సాంగత్యము సాధనసంపత్తి సమకూర్పబడును.

ప్రకృతి వైద్య శిక్షణాలయము:
ఇందు ప్రకృతి వైద్య విద్యార్థులకు ప్రకృతి, గ్రంథ పరిశోధనలు, జీవనవిధాన అభ్యాసములు మొదలగువానియందు శిక్షణ లీయబడును.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము:
ఇచట దైహిక మానసిక వ్యాధి బాధితు లగు మానవులకు ప్రకృతి చికిత్సలు చేయబడును.

ప్రకృతి గ్రంథాలయము:
ప్రకృతి వైద్య జీవన విజ్ఞానముల నందగోరి ఇచట కూర్చుండి చదువుకొనువారలకు ఆంగ్ల, ఆంధ్ర గ్రంథములు పఠనమున కీయబడును.

వివరములకు ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయుడు:

మేనేజరు; ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు
సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

యుద్ధము—ఆహారసమస్య

ప్రస్తుత యుద్ధముల వలన యూరోపియను దేశములలో ఆహార పదార్థములకు కరవు యేర్పడుచున్నది. ఇతర దేశములనుండి యెగుమతి యగు ఆహార పదార్థముల ఓడలు అనేకములు శత్రువులచేత ముంచివేయ బడుచున్నవి. మొన్న మొన్నటి వరకు నిర్విచారముగ కాలము గడపుచు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారమును తినుటకు అలవాటు పడినవారలు సైతము నిర్బంధముగ ప్రాణభయము; రోగ భయములకు లోనుగావలసి వచ్చుచున్నది. ఇంగ్లండు దేశములో గర్భిణీస్త్రీలకు సైతము పండ్లు సరిగా లభించుట లేకపోగా మామూలు కూరగాయలకు గ్రామములలో కూడ కరవయ్యెను. అందువలన ప్రకృతి జీవనము చేయుచు శాకాహారము తిన నలవాటు పడినవారు సైతము నిర్బంధముగ మాంసాహారముల తిని శుష్కజీవనము చేయవలసి వచ్చుచున్నది. ఆహారపదార్థములు ఉత్పత్తి చేయు దేశములలోని పంటలను శత్రువులు నాశనము చేయుట తటస్థమగుచున్నది.

ఇట్టి విషాదపరిస్థితులు రాజ్యకాంక్షవల్లనే కల్గుచున్నవి. ఇక మన దేశము సంగతి విచారింతము. సస్యశ్యామలమైన భారతదేశమందు జీవితావసరము లగు ఆహార పదార్థములను మాత్రము పండించుటకు మొదలిడిన అవి మన దేశమందలి ప్రజలకేగాక ఇతర దేశస్థులకు కూడ పంపి పరస్పర సహాయము పొంద వీలు గలిగెడిది. కాని ప్రస్తుతము మన దేశమందు పండింప బడుచున్న పంట భారత జాతి కడుపు నిండుటకే సరిపోవుటలేదు, అందును ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము లగు పండ్లు కూరగాయలు విరివిగా తినుటకు లభించుటలేదు.

ఇట్టి బీద భారతీయ సోదరులు అనేకులు మన యెదుటనే తిండి లేక మాడుట చూచుచున్నాము.

మన దేశములో ప్రస్తుతము మన కుపయోగించు ధాన్యము, కూరలు, పండ్లు, నూనె గింజలు మొదలగు పదార్థములు కొద్దిగ మాత్రమే పండించి తక్కినవి దుష్టాహారము లగు వేరుశనగ, టీ, పొగాకు, కాఫీ మొదలగునవి పండించుటకు యేర్పాటు చేయబడుచున్నది. వీటివలన ఒక్కొక్కప్పుడు డబ్బు లాభము వచ్చినను దేశక్షేమమునకు భంగ మగుచున్నది.

నిజముగ మానవుని జీవితావసరములు కూడు, గుడ్డ. ఈ రెంటిని ఉత్పత్తి చేసికొని ఇతర అనవసరపు గొడవలు లేకుండ జీవిత లక్ష్యమును గుర్తెరిగి నిర్విచార జీవనము చేయుటకు అవకాశములు యెప్పటి కైనను రాగలవేమో! గాంధీ మహాత్ముని కృషి ఇట్టి స్వర్గ రాజ్యము కొరకే చేయబడుచున్నది.

దేశము స్వర్గతుల్యము కావలెనన్న ఫలవృక్షముల నెక్కువగా పెంచవలెను. ధాన్యము, కూరలు, నూనెపదార్థములు మొదలగు వానినెక్కువగ నుత్పత్తిచేసి ప్రతివానికి పనికల్పించి నిరుద్యోగ సమస్యను, ఆహార సమస్యను సక్రమముగ పరిష్కరింపవలెను.

ఈ సమస్యాపరిష్కారముకొరకై ప్రభుత్వము వారు ప్రజలును యెక్కువ కృషి చేయవలెను. దేశక్షేమమునకై పండించు రైతులకు ధరలు బాగా పెరిగి యెక్కువలాభము రావలయు

నను ఉద్దేశ్యము యే మాత్రమును లేకుండ మన పంట బీదలకుకూడ యెట్లు అందుబాటు లోనికి వచ్చునా! వారి ఆత్మలు యెపుడు సంతృప్తి పొందునా! తద్ద్వారా మనకు యెపుడు నిర్మలానందము గల్గునా యని తీవ్రి మోక్షేచ్ఛ యుండవలెను.

ప్రతివారును తమ శక్తికొలది స్వధర్మములలో ఉత్తమోత్తమ మగు ఆహారకృషికి ప్రియత్నముచేయుచు ప్రకృతిమాతను ఆశ్రియించవలెను. ఆ మాతను ఆశ్రియించిన వానికి జీవితములో లోటు అనునది యుండదు.

ఇపుడు మన దేశములో యెంతయో భూమి సేవ్యముకాకుండ నున్నది. అయిన దానిలో కూడ సరియైన పంటలు పండింప బడుటలేదు. సంవత్సరములో చాల కాలము ఖాళీగా యుంటున్నవి. "కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్" అని నట్లు ప్రియత్నముచేత యెట్టి కార్యమునైనను సాధించవచ్చును. ఈ కృషి జరుగుటకు ప్రతివారును తీవ్రిమైన పట్టుబట్టిన తప్ప మనకు మోక్షమునకు వేరుమార్గములేదు.

దైహికవ్యాధులకు ప్రధాన కారణము

మానసిక చికిత్సా శాస్త్ర సిద్ధాంతము

"ప్రకృతి జీవన సాధకుడు"

మానవదేహము జీవము గల రథము. దీనికి సారథి మనస్సు. జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియములు గుఱ్ఱములు. ఈరథము సరిగ నడువవలయు నన్న సారథి స్తిమితముగలవాడై గుఱ్ఱములను నడుపుచుండవలెను. సారథి చాకచక్యమునుబట్టి గుఱ్ఱములు అదుపులోనుండి రథము సరిగ నడచును. ఇది సక్రమస్థితి. అట్లుకాక సారథి చాకచక్యపరుడుగా నుండక పోవుటవల్ల రథము సరిగ నడువకపోవుట తటస్థించును. ఇది అక్రమస్థితి. సక్రమస్థితి దేహముయొక్క ఆరోగ్యదశ యనియు, అక్రమస్థితి అనారోగ్యదశ యనియు వ్యాధిదశ యనియు పిలువబడుచున్నది.

దేహమునందలి అనేక వ్యాధులకు కారణము మనస్సునందలి అక్రమస్థితి యని యిప్పుడు తేలినది. దేహమునందలి యే సూక్ష్మ అవయవము కదలవలయు నన్నను మనస్సునుండి ఆజ్ఞలు రావలెను. ఆజ్ఞలు చెడ్డవైనచో దేహమందలి యింద్రియములు చెడ్డ పనులుచేసి రోగమును తెచ్చుకొనును.

కాన దేహమును ఆరోగ్యస్థితిలో నుంచుకొనవలయునన్న మనస్సును సరియైన స్థితిలో నుంచవలెను. దైహికవ్యాధులకు చికిత్స చేయుటలో ప్రధానముగ మనస్సునకుకూడ చికిత్స చేయవలెను.

సహజము, అసహజము అనగా శరీర ఆరోగ్యమునకు సహాయకారులు భంగకారులు అగు సృష్టిలోనివస్తువులను వాడుకొనుటలో మనస్సునకు వివేకజ్ఞానము కావలెను.

అందులకు సహాయకారులు, సద్విద్య, సత్సాంగత్యము; ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైన నైతిక జీవనము, ప్రశాంత వాతావరణము మున్నగునవి. ఇట్టి వసతులను యేర్పరచి దేశసేవ చేయు పవిత్ర ఆశ్రమములే నిజమైన చికిత్సాలయములు. తక్కిన ఆస్పత్రులు వర్తక కేంద్రములు. మానవాభివృద్ధికి భంగకారులు. దేశము బాగుపడవలెనన్న పై ఆశ్రమములే యెక్కువగ స్థాపింపబడవలెను.

అట్టివానికి ప్రజలు ప్రభుత్వము ప్రోత్సాహము నీయవలెను. ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారి ప్రధాన కార్యక్రమములో పై ఆశ్రమముల సంస్థాపనము ఒక ప్రత్యేక భాగము.

* గాంధిబోధ

వైద్యశాలలు - డాక్టర్లు

వైద్యవృత్తి యను సాధన వలన ఇంగ్లీషువారు మనలను తమ స్వాధీనములో నుంచుకొనుట కుపయోగించుచున్నారు. వైద్యశాలలు పాపమును వ్యాపింపజేయుట కేర్పడిన సంస్థలుగా మారినవి. దుర్నీతి పెచ్చు పెరుగుచున్నది. అందులో యూరోపియను డాక్టర్లు కడుంగడు పాపులు. మానవ శరీర సంరక్షణార్థమై వారు వేలకొలది జంతువులను హింసించుచున్నారు. పరిశోధనల నిమిత్తము వారు నిండు ప్రాణములోనున్న జంతువులను కోయుదురు. ఈ డాక్టర్లు మన మతాచారములను తిరస్కరించుచున్నారు. యూరోపియను వైద్య విధానమును నేర్చుకొనుచు మనము మన బానిసత్వమును అధిక మొందించుకొనుచున్నాము. మానవకోటి నుద్ధరించుటకు గాక ధనార్జన కొరకే అనేకు లీ వృత్తిని అభ్యసించుచున్నారు. తమ వైద్య జ్ఞానమును చాలా అట్టహాసముగా ప్రదర్శించి అసలు దమ్మిడి ఖరీదుగల మందును అనేక రూప్యముల కమ్ముచు అమాయకపు ప్రజలను మోసగించి దోచుకొనుచున్నారు. మానవ సేవాతత్పరులవలె నటించు ఈ డాక్టర్లకంటె సామాన్య దేశీయ వైద్యులే మేలు.

శరీరపోషణము - ఉపవాసములు

చెమటను ఊర్చి ఆర్జించిన భోజనమును అనుభవింపుము. ప్రతి మనుజుడును తన శరీర పరిశ్రమ చేతనే తన శరీర పోషణము జేసికొన్నచో తనకును సంఘమునకును గూడ హాని కలుగదు.

మన స్థితికి మించిన వ్యయము చౌర్యము (దొంగతనము) వంటిదే. మన కోర్కెలను వృద్ధి పొందించుకొనుటలో సుఖము లేదు. తగ్గించుకొనుటలోనే శాంతి గలదు, కోర్కెలను వృద్ధి పొందించుకొనుట ఒక అనారోగ్యమైన వాంఛ—

మౌనము - ఉపవాసము

కనీసము దినమునకు రెండు గంటలకాలము మౌనవ్రత మవలంబించుటకు ప్రయత్నింపుము. మౌనవ్రతము వలన అంతర్వాణిని వినగల్గుదుము. శరీర పోషణమునకు ఆహార మెట్లవసరమో అట్లనే ఉపవాసములు గూడ అవసరము. ఆకలి కొరకే గాని భోగము కొరకు భుజింపరాదు. శరీరపోషణమున కవసర మగు దానికన్న ఎక్కువగా భుజించుట పరద్రవ్యాపహారణమే యగును. అందువలన మనము దురాశాపరులమై దొంగల మగుచున్నాము.

బ్రహ్మచర్యము

బ్రహ్మచర్యమనగా బ్రహ్మాన్వేషణము. సర్వేంద్రియ నిగ్రహమే బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మచర్యమునకు వీర్యస్తంభనము కంటెను మనోవిజయమే ముఖ్యము. మనోవిజయము మొదటిది, వీర్యస్తంభనము రెండవది. వీర్యము శరీర పోషణమునకు ముఖ్యావసరము. ఇట్టి అమూల్యమగు వీర్యమును ఇంద్రియసుఖము కొరకు వ్యర్థపుచ్చుట అవివేకము.

---

* పైన ప్రచురింపబడిన గాంధీమహాత్ముని బోధలు శ్రీ ముత్తింటి గు. వె. జ. సత్యనారాయణమూర్తి గారిచే ప్రకటింపబడిన పుస్తకమునుండి పునర్ముద్రింపబడినవి. ఆ గ్రంథము పేరు "గాంధిబోధ."

వెల పోస్టేజీసహా రు 0—2—0 లు. దొరకుచోటు : ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ.

గాంధీమహాత్మునిచే నిర్మింపబడిన భారత జాతీయ నిర్మాణ కార్యక్రమము

1. హిందూ ముసల్మానుల, లేక సంఘైక్యత
2. అస్పృశ్యతా నివారణ
3. సురాపాన నిర్మూలనము
4. ఖద్దరు
5. ఇతర గృహ పరిశ్రమలు
6. గ్రామపారిశుద్ధ్యము
7. పారిశ్రామిక విద్య
8. వయోజన విద్య
9. స్త్రీ యుద్ధరణ
10. ఆరోగ్య ప్రబోధము
11. రాష్ట్రభాషాభివృద్ధి
12. స్వభాషోద్ధరణ
13. ఆర్థిక సామ్యము లేక ప్రతివానికి వలయు ఇల్లు, తిండి బట్టలు సంపాదించుకొనుట.

అస్వతంత్రస్థితిలో నున్న నేటి భారతదేశము స్వశక్తి మీద ఆధారపడి జాతీయ పునరుద్ధరణకు అత్యంతావశ్యకమగు పై కార్యక్రమములో ప్రతి భారతీయుడును తన ఇచ్ఛాశక్తుల ననుసరించి కొన్ని శాఖలయందు పాల్గొని త్రికరణ శుద్ధిగ కృషి చేసిన త్వరలోనే భారతజాతి స్వతంత్రమున కర్హమగును. మనకు స్వతంత్రము ఇతరుల చేతులలో నుండి వచ్చుటకు పూర్వము మనచేతులలో నున్న దానిని చక్కబరచుకొని సద్వినియోగ పరచుటకు సిద్ధముగ నుండవలెను. దీనికే మహాత్ముడు ప్రాధాన్యము నిచ్చుచున్నాడు.

పై కార్యక్రమములోని "ఆరోగ్య ప్రబోధము" అను శాఖయందు ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు వారు ఇప్పటికి 22 సంవత్సరములనుండి కృషి సల్పుచున్నారు గాంధీ మహాత్ముడు జాతీయ పునరుద్ధరణకు ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైన ఆరోగ్య సూత్రములే సర్వదా శ్రేష్ఠము లని సెలవిచ్చియున్నారు.

ఈ కార్యక్రమమును ఇంకను ఉత్సాహవంతముగ సాగించుకొనుటకు బెజవాడ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారికి ప్రతివారును సహాయ పడవలెను. పూర్తి వివరములకు పరిషత్తు మేనేజరునకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి పాఠశాల

శ్రీ వేంకట పార్థసారథి కవులు

ప్రకృతి రంగమె నిజమైన పాఠశాల
మూలవాస్తవ తత్త్వము బోధ్యవస్తు
వఖిలవస్తుగణ మ్మపాధ్యాయకమ్ము
లర్హశిష్యులు స్వస్వరూపాప్తిపరులు. 1

కలమువద్దు కాగితము లవ్వల గిరాటు
వేయు మొకహృదయమె చాలు ఫీజు లేదు.
కాలనియమము లేదు ఏ ఖర్చులేదు
ప్రకృతి బడిలోన స్వేచ్ఛ వర్తనముసేయు. 2

గానమా! వస్తుతత్త్వవిజ్ఞానమా? రసాయ
నంపుశాస్త్రమ? వైద్యమా? నైతికమ్మ?
ధర్మమా? ఏది కావలె? తడుముకొనక
అన్నియును నేర్పు గురు లసంఖ్యాకు లిచట. 3

అంతకన్న మున్నతులు లేరన్న వారె
కద,రవీంద్రుడు, త్యాగయ్య మొదలు ఘనులు
ఏ కళాశాలలో నుండి ఏ పరీక్ష
లిచ్చి మెచ్చుల హెచ్చిరో యెంచుకొనుము. 4

నిద్రా దేవత

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

నిద్రను మనపెద్దలు దేవతగా సంబోధించినారు. నిద్రారాక్షసి అనిగాని నిద్రా భూతము అనిగాని సంబోధించ లేదు. వారు సత్యసంధులు గాన అప్రియత్నముగ వారి నోటినుండి యే ముక్క వచ్చినను అది తప్పక సార్థకమే యగును. అదికూడ గాక వారికి నిద్రా దేవత మహిమకూడ తెలిసి యుండవలెను. నిద్రను మనవారిలో కొందరు దరిద్ర లక్షణముగ పరిగణించి నిద్రను ఆపికూడ యెక్కువగ పని చేయు వానిని మెచ్చు వారు నిద్రయొక్క గుణములను, అవసరములను గురించి కొంత తెలిసికొనిన యెడల వారి దుర్భావము తొలగ గలదు. అపుడు నిద్ర దేవతయో, శనియో వారికే తెలియును.

సుఖనిద్ర సంపూర్ణ విశ్రాంతి సమయము. మానవుని దేహము అలసినపుడును, దేహము నందు మాలిన్యములు యెక్కువగా చేరి యున్నపుడును వానిని శుభ్రపరచి బహిష్కార అవయవములద్వారా వెలువరించుటకు శారీరక శక్తులకు అవకాశము గల్గించుటకు అంతర్వాణి చేయు ఆజ్ఞ. అది దేహధర్మము. అపుడు ఇచ్ఛాక్రియలు, ఆలోచన జరుపు మనస్సు విశ్రాంతి తీసికొనును. అనిచ్ఛా క్రియా కలాపమునకు చెందిన శరీర అవయవములు పని చేయుచుండును.

శ్వాసకోశములు పగటికంటె యెక్కువగా గాలిని గ్రహించుచు రక్తమునందలి మాలిన్యములను దగ్ధముచేసి నిశ్వాసముద్వారా బయటకు పంపుచుండును. రక్తము బాగుగా ప్రసరించుచుండగా మూత్రపిండములు మూత్రమును ఆకర్షించి బయటకు పంపుటకు సిద్ధము చేయును. ప్రేవులు ఆహారపదార్థమును పచనముచేసిమలపదార్థమును బయటకు నెట్టి వేయుటకుసిద్ధము చేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు చర్మము కూడ పనిచేసి కొన్ని మాలిన్యములను చెమట ద్వారా బయటకు పంపును.

ఈ క్రియలన్నియు దేహము సహజ ఆరోగ్యస్థితియందున్నంతకాలము సరిగా జరుగుచుండును. కాని ప్రవృత్తి మార్గములు మితిమించిన నేటి నాగరిక పరిస్థితులలో నిద్రను ఆపుటకు అనేక మందులను టీ మొదలగు పానీయములను ఉద్రేకకరదుష్టాహారములను ఉపయోగించుట వల్లను, మానసిక శక్తులను ఉత్తేజింపజేసి ఇచ్ఛాశక్తిని మితిమించి ప్రవృత్తి మార్గములలో ప్రవేశపెట్టుచు నిద్రను భంగపరచికూడ పనులు చేయుటవలనను, నాడీమండలము శారీరక (ధర్మ) క్రియలు క్రమము తప్పి నిద్రపట్టని రోగము సంభవించుచున్నది. ఆ వ్యాధి వచ్చినతరువాత దేహమందలి మాలిన్యములు సరిగా బహిష్కరింపబడవు. ఇచ్ఛానాడులు, పెద్ద మెదడు క్రమముగ దేహమందలి ప్రధానావయవములును క్షీణించును.

నిద్రా సమయములో శరీరమునందు జరుగు మార్పులను లాభములనుగూర్చి ఇంక కొంత తెలిసికొందము.

ఊపిరి పీల్చుట, విడుచుట మేల్కొన్నప్పటి స్థితి కంటె యెక్కువ సారులు జరుగును.

పగలంతయు చేసిన శ్రమ వలనను, ఆహారముల ద్వారాను చేరిన శారీరకమలములు బహిష్కార అవయవములచే ఆకర్షింపబడి విమోచనమునకు సిద్ధపరుపబడును.

ఆలోచన జరుపు పెద్ద మెదడునకు రక్త ప్రసరణము తగ్గి అచటి అవయవములకు విశ్రాంతి

గలుగును. తద్ద్వారా జ్ఞానేంద్రియములకు కూడ విశ్రాంతి గలుగును. అందులో యెక్కువగా ముఖ్యేంద్రియ మగు కన్నులకు విశ్రాంతి చిక్కును.

ఆహారము శరీరమును పోషించి నప్పటి కంటె నిద్ర దేహమునందలి మాలిన్యములను బహిష్కరించినపుడు శారీరక సుఖము యెక్కువ యగును. అందువలననే ఆహారము లేకుండ కొన్ని నెల లుండవచ్చును గాని నిద్రలేకుండ కొన్ని రోజులుకూడ జీవి సుఖపడ లేడు. నిద్రవలన శరీరములో స్థూల భూతముల కంటె సూక్ష్మ భూతములే ప్రధానముగ పోషింప బడును. ఆహారము స్థూలశరీరమును పెంచును. నిద్ర స్థూలశరీరమును కదలించు ప్రాణశక్తులను బలపరచును. యోగనిద్ర ఆత్మశక్తిని బలపరచి తద్ద్వారా దేహమునుకూడ కాపాడును.

సుఖనిద్రాసమయములో జ్ఞాననాడులు పని చేయవు గాన నొప్పి, బాధ తెలియవు. అందు వల్లనే డాక్టరులు ఆపరేషనులు నిద్రపుచ్చి చేయుదురు.

నిద్రపోవుచుండగా యెట్టి విషప్రయోగము జరిగినను ప్రమాదము జరుగదు. దానిని నిరోధించు ప్రాణశక్తి సిద్ధముగ నుండుటయే దీనికి కారణము.

ప్రాణము పోవుట మెలకువ వచ్చుట తటస్థించిన తరువాతనే జరుగును.

ఆరోగ్యవంతులకు యెపుడైనను ప్రమాదము, విషప్రయోగము తటస్థించినపుడు సహజముగ నిద్రవచ్చి దేహశక్తులచే విషములు విరిచి వేయబడి శరీరమును సుస్థితిలో నుంచును. అట్టిసమయములో బలవంతముగ నిద్రలేపి నందువల్లనే ప్రమాదము తటస్థించును. అట్టి సమయమందు ప్రకృతికి సహాయపడి నిద్రలేప కుండినందువల్లనే యెక్కువ మేలు గలుగును. కాని యే యితర ప్రయోగములవల్లనైనను తక్కువ సుగుణము కలుగును.

పగటిపనిలో స్థూలభూతములు యెక్కువగ పనిచేయును. రాత్రినిద్రలో సూక్ష్మభూతములు యెక్కువగ పనిచేయును.

నిద్రవలన ఆయుఃపరిమాణము వృద్ధియగును. నిద్రలో పెద్దమెదడునకు యెక్కువగ విశ్రాంతి చిక్కును. కాన నిద్రపోయి లేచిన తర్వాత అనేక చిక్కు సమస్యలు పరిష్కరింపబడినటుల విజ్ఞాన సాధకులు తమ అనుభవముల వెల్లడించి యున్నారు.

పగటిపూట భూమండలమునకు దగ్గరగ నున్న సూర్యుని స్థూల తేజము మానవుని ప్రవృత్తి మార్గములలో నడపించును.

రాత్రిపూట భూమికి దూరముగ నున్న తారా మండలమందలి [illegible]మైన తారల సూక్ష్మశక్తుల యొక్కయు, చంద్రకిరణముల యొక్కయు ప్రసారము మానవుని నివృత్తి మార్గమున (ఆత్మోన్ముఖ మార్గముగ) నడుపుటకు శక్తి నొసగి సహాయపడును.

అందువలన పగటిపూట ప్రవృత్తి మార్గము, రాత్రిపూట నివృత్తిమార్గము ప్రకృతి సిద్ధము. ఇవి రెండును మానవునకు సమానావసరములే. నేటి నాగరిక ప్రపంచమందు అది తల్లక్రిందగుట వలననే ప్రపంచస్థితి కూడ తారుమారైనది.

చంద్ర తారామండలములనుండి శక్తి మన శరీరములందు ఆపాదింపవలయు నన్న మన శరీ

రములు యెంత తక్కువ మాలిన్యయుతములుగ నున్న అంత లాభించును. రాత్రి నిద్రలో చాలాభాగము మాలిన్యముల బహిష్కరణకే యుపయోగపడిన దివ్యశక్తులను గ్రహించి ఆత్మోన్ముఖు లగుటకు అవకాశములు తక్కువగును.

నిద్రనుండి సూక్ష్మశక్తులను పొందవలయు నన్న మనము ప్రకృతి సిద్ధముగ జీవనము గడిపి దేహమును ఆరోగ్యవంతముగను (నిర్మాలిన్య ముగను) నుంచుకొనవలెను. అపుడే సూక్ష్మ శక్తులు మన యందు ప్రవేశించును. అట్లు కాకున్న మన శక్తులు దైహిక మాలిన్యము లను శుభ్రముచేయుటకే సరిపోయి ఆత్మ లాభము సున్న యగును. అనారోగ్య వంతు లలో ప్రతి రోజును పగలు మాలిన్యములు చేరుటయు, రాత్రి శుభ్రమగుటయు మాత్రము జరుగును. (అది కూడ జరుగని అభాగ్యులు కూడ నున్నారు) పవిత్ర జీవనముచేయుచు, మితమగు ఫలాహారము, మంచి అభ్యాస ములు, ప్రశాంత వాతావరణమున నివాసము గలవారికి శరీరమున మాలిన్యములు తక్కువగ నుండును గాన ఆత్మశక్తులు లభించును. ఇది మానవుని యందలి దైవ ప్రకృతి. మొదటిది మానవునియందలి పశు ప్రకృతి.

నిద్రాదేవత రాత్రులందు మనకు ప్రత్యక్షమై తన దివ్యస్పర్శ వలన మనలను పునీతులను చేయుచున్నది. సృష్టి క్రమములో పెద్ద కార్య భారమును వహించు నిద్రాదేవతయొక్క సంపూర్ణానుగ్రహమును మనము పొందవలయు నన్న మనము పవిత్రవంతమైన దేహము మనస్సులు గలవారమై యుండ వలయును. పవిత్రవంతమైన దేహము, మనస్సులు గలిగి యున్నప్పుడే ఆమె స్పర్శవలన మనకు శారీ రక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు లభించును. నిద్ర ప్రకృతిచికిత్సలలో ఉత్తమోత్తమ మైనది. మిత మనునది అన్నిటిలోను లాభ దాయకమును, సహజమును గనుక నిద్ర అమితముగ పోయిన అధిక లాభము చేకూరు ననుకొనుట వెర్రిభ్రమ. నిద్రకు ప్రకృతి నియమమైన కాలము రాత్రి.అనగా షుమారు 12 గంట లుండును. అదియే అధిక కాలము. శారీరకముగ యెక్కువ మాలిన్యము లున్న వారికి యెక్కువ నిద్ర అవసర మగును. దేహము నందలి సూక్ష్మశక్తులు బలపడ వలసిన స్థితిలో నున్న పిల్లలకును, బలహీను లగు రోగులు, వృద్ధులకును యెక్కువ నిద్ర అవసరమగును.

తిండిబోతునకు యెక్కువ నిద్ర అవసరము. మానసిక పరిశ్రమ చేసినవారికి కూడ యెక్కువ అవసరమే యగును.

నిద్రకు సరియైన సమయము రాత్రియేగాని పగటి నిద్రవలన మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు లభింపవు.

పగటినిద్ర శారీరకారోగ్యమునకు కొంతవరకు మాత్రమే సహాయపడును.

నిద్రవలని సంపూర్ణమైన ఫలితములను పొంద వలయు నన్న పవిత్ర వాతావరణములందు నిద్రింపవలెను. ఆరుబయట నిర్మలాకాశము క్రింద ధారాళముగ మంచిగాలి వచ్చుచోట పరుండవలెను. పరుండునపుడు ముడుచుకొని పరుండగూడదు. ముక్కు విశ్రాంతిగ గాలిని గ్రహించగల్గుటకు వీలుండవలెను. రొమ్ము

విశాలముగ నుండునట్లుండవలెనేగాని ముడుచు కొనరాదు.

కడుపునిండ ఆహారము తీసికొన్న వెంటనేగాక అధమము మూడు గంటలైనను వేచియున్న తరువాత రాత్రిపూట నిద్రపోవలెను.

నిద్ర తగినకారణము లేనిదే అనవసరముగ యెపుడును రాదు.

లోపల బహిష్కరింపవలసిన మాలిన్యము లున్నపుడే సహాయముకొరకు నిద్రవచ్చును గాన అది అన్నికాలములయందును ఆహ్వానింప దగినదేగాని రాత్రినిద్రవల్లనే మంచి లాభము గల్గును.

మనము పాపములను చేసినపుడు మనలను పవిత్రవంతులుగ చేయుటకు నిద్రా దేవత వచ్చును. మనము పాపములు యెక్కువగా చేయుచు నిద్రా దేవతచేత రాత్రియేగాక పగలుకూడ చాకిరీ చేయించుకొనుట మితి మీరినయెడల ఆమెకు మనమీద విసుగుపుట్టి మన ముఖమైనను చూడక దూరముగ తొలగి పోవును. అపుడు కఫ, వాత, పైత్యములు యెగ్రగమ్మగా మనలను ఈ దేహమునుండి విముక్తిని చేయ మరియొక దేవత వచ్చును. ఆమెయే మృత్యు దేవత. ఈయిద్దరిలో యెవరు మనకు సన్నిహితులైన క్షేమమో యెవరికి వారే వారిస్థితిని బట్టి నిర్ణయించుకొన వలెను.

సత్సాంగత్యము

జీవితము పవిత్రత పొందుటకును, సర్వవిధముల అభివృద్ధి యగుటకును సత్సాంగత్యము ముఖ్యా వసరము.

అందు సత్యసాధకులు ఆరోగ్యవంతులు ధర్మజీవనాభిలాషులు అయినవారల స్నేహము, సేవ చేసి వారి గుణముల నలవరచుకొనుట ఒక భాగము. మరియొకటి పవిత్ర ధర్మసంస్థలు, ఉద్య మములయందు నిష్కామముగ పనిచేయుచు పవిత్రత నొందుట. వేరొకటి మనస్సును దుర్వి షయములలోనికి మరల్పకుండ ఆత్మోన్ముఖముచేసి బ్రహ్మానందమును బొందుట.

ఇవియునుగాక ప్రకృతికి అత్యంతసన్నిహితు లగుట; ప్రకృతి శక్తులతో సాహచర్యముచేసి వానినుండి ఉత్తమమైన శక్తులను గ్రహించి జీవితమునందు అభివృద్ధియగుట.

వానిలో ప్రకృతి రామణీయకము లగు కొండలు, వనములు, మొదలగువానియందు తిరుగు చుండుట; భూదేవి ఒడిలో పరుండుట. (అధఃశయనము)

పవిత్రములగు నదులలో స్నానముచేయుట, సముద్రదృశ్యమును తిలకించి సృష్టియొక్క అనంత శక్తిని తెలిసికొని బ్రహ్మానందపడుట. వర్షములో తడిసి పవిత్రకాంతిశక్తిని సంపాదించుట, సర్వ జీవరాసులను ఉజ్జీవింపజేయు సూర్య కిరణములయందు విహరించుట, శుభ్రమైన గాలిని భుజించుట.

పుణ్యక్షేత్రముల దర్శనము, మౌనము, యేకాంతవాసము, బ్రహ్మచర్యము, తపస్సు మొద లగు వానిద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కారమును బడయుట అనునవి సత్సాంగత్యములో ముఖ్య భాగములు.

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము

ప్రకృతి శిబిరములు 1933 సం॥ నుండి మొదలై వరుసగా ఇప్పటికి యెనిమిది జరిగి యున్నవి. ఈ సంవత్సరము వేసవిలో మరి యొకటి జరుగవలసియున్నది. ఈశిబిరముల ముఖ్యోద్దేశ్యములు జీవన విధానమందు మార్పు కలుగచేసి ప్రకృత్యభిగమనమునకు దారి చూపుట, అనగా స్వయం నిర్ణయ; స్వయం పోషక; స్వయం రక్షక విధానములతో గూడిన ప్రశాంత జీవనము, అధః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, సురమందిరతరు మూల నివాసములు; ఫలాహార అభ్యాసము, జీవిత పరమావధిని చేరుటకు లక్ష్యములను స్థిరపరచుకొనుట, దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను అభివృద్ధి చేసికొనుట; ఇట్టి సాధకులకు అనుకూల వాతావరణము యేర్పరచుట; ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులను అనేక ప్రదేశము లందున్న వారిని ఒకచోట సమావేశ పరచి ప్రకృతి ధర్మములను ముచ్చటించుచు జీవితములో అభివృద్ధినొందుటకు సహాయపడుట, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను, జీవన విధానములను నేర్చికొని తోడి మానవులకు సహాయపడగల స్వచ్ఛంద సేవకులను శిక్షణ ప్రోత్సాహము లిచ్చి వారికి తగు సహాయము చేయుట; ఆర్తులైన వ్యాధి పీడితులకు వైద్య సహాయము చేయుట మున్నగునవి.

వెనుకటి శిబిరములయందు పై ఆదర్శములలో కొన్ని నెరవేరినవి. ఇకముందు తక్కినవికూడా నెరవేర్ప సంకల్పము గలదు. ఇట్టి కార్యములు నెరవేరుటకు ఆంధ్రమహాజనుల హృదయ పూర్వక ప్రోత్సాహమును, ఆర్థికసహాయమును అవసరమై యున్నవి.

మొదటి మూడు శిబిరముల వ్యయమును కీ॥ శే॥ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు భరించిరి. నాలుగవ శిబిరమును మదనపల్లిలో చిత్తూరుజిల్లా ప్రాంతములవారు ఆహ్వానసంఘముగ యేర్పడి చందాలు వసూళ్ళుచేసి శిబిరమును పోషించిరి. అయిదు, ఆరు శిబిరములు బెజవాడలోనే స్వయం పోషకములుగ నడుపబడినవి. అనగా శిబిరమునకు వచ్చిన ప్రేక్షకులు, విద్యార్థులు, రోగులు అధ్యాపకులు మున్నగు శిబిరవాసు లందరును యెవరి ఆహార ఖర్చును వారు శిబిర నిర్వాహకులు నిర్ణయించిన ప్రకారము భరించిరి. తరువాత యేడు, యెనిమిది శిబిరములు దొడ్డిపట్లయందు కీ॥ శే॥ శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినవి. ఈ సంవత్సరపు శిబిర వ్యయములను భరించి జరిపెద మని యెచటినుండియును మాకు ఆహ్వానములు వచ్చియుండలేదు. కాన ఈ సంవత్సరపు శిబిరమును మేనెలలో బెజవాడలో స్వయంపోషక పద్ధతులపై జరుప నిశ్చయించి నాము. ఈ శిబిరములలో ఫలాహారము మాత్రమే యొసంగబడుచున్నది.

వెనుకటి శిబిరములలో కొన్నింటియందు పరాపేక్షమీద ఆధారపడుటవలన ఆరోగ్యకరమైన ఫలములు విరివిగా లభించుటకు అవకాశములేకయిబ్బంది తటస్థించినది. ఈ సంవత్సరము అట్టి యిబ్బంది కలుగకుండ ముందుగనే సిద్ధపడి, స్వయంపోషకముగ శిబిరమును నడపిన సర్వవిధముల శ్రేయస్కర మని నిశ్చయించినాము. ఈ శిబిరమున ఒక్కొకరికి రోజునకు ఈ క్రింద వివరింపబడిన ఆహారము ఇవ్వ నిశ్చయించినాము. అది సంపూర్ణపోషక మగునని మా నిశ్చయము.

రోజునకు 1 డజను నారింజపండ్లు లేక కొబ్బరిబొండాలు, మరి ఇతర రసముగల పండ్లు	0-4-0
1 కొబ్బరికాయ	0-0-9
గోధుమలు, పెసలు	0-0-3
డజను అరటిపండ్లు	0-1-0
కూరలు, ఖర్జూరకాయలు	0-0-6
	0-6-6 రోజుకు

వేసవియగుట వలన దేహపోషణకు రసముగల పండ్లు యెక్కువ అవసరమును, అవే యెక్కువ ఖరీదును అగుటవలన, ఆహారవ్యయము అంత యెక్కువ యైనదిగాని, మరి ఇతర కాలములలో అంతకాదు.

ఈ శిబిరము 15 రోజులు నడుపబడును గాన రోజుకు 0-6-6 వంతునయున్నా 15 రోజులకు 6 రూపాయ లగును. ఈ వ్యయమును శిబిరవాసు లందరును భరింపవలెను.

ఈ శిబిరమునందు రోగులుకూడా చేర్చుకొని చికిత్స చేయబడుదురు. వారు ఆహారపు ఖర్చు 6 రూపాయలే గాక చికిత్స; పరికరములు; ఇతర వసతులకు వ్యయములక్రింద అదనముగ నాలుగు రూపాయలు, అనగా మొత్తం పది రూపాయలు భరించవలెను. విద్యార్థులు రుసుముక్రింద రెండు రూపాయలు అదనముగ అనగా మొత్తము యెనిమిది రూపాయలు భరించవలెను.

శిబిరము 1941 సం॥ రం॥ మే నెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీవరకు జరుపబడును.

సంవత్సరములో మే నెల ఉద్యోగస్థులకు ముఖ్యముగ ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు సెలవులుగ నుండి వారు వచ్చుటకు అనుకూల పడును గాన శిబిరము పై తేదీలలో యేర్పరుపబడినది.

ఈ సంవత్సరము ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ వారిచే ప్రతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు శిబిరమున 'ప్రకృతి చికిత్సక' 'ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరిబీయతు చేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివర దినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హు లగు వారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సకపరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును? శిబిర విషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతిపత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయు వారందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివి యుండవలెను.

తీవ్ర ధర్మాభిలాష గలిగి సేవాసక్తులైన స్త్రీలు పురుషు లందరు రా తగుదురు. స్వయం సహాయము; స్వధర్మములపై మంచి నమ్మిక గలవారలు శిబిరమునకు అలంకారప్రాయు లగుదురు.

శిబిరమునకు వచ్చునపుడు తమ నిత్య జీవితములో సహాయపడు పరికరములు, అనగా దుస్తులు, లాంతరు, కత్తి, ప్రక్కబట్టలు, గ్రంథములు, పెట్టె మొదలైనవి యెవరికి వారు స్వయముగ మోసికొన తగినంత బరువు గల వానిని తెచ్చుకొనవలెను.

ఈ శిబిర వివరములు తెలిసికొనగోరువారు రిప్లైకొరకు పోస్టుబిళ్ళల పంపుచు లేఖలు 'మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ' వారికి వ్రాయవలెను. సామాన్యముగ వివరము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలలో ప్రచురింపబడుచుండును. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు తమ దరఖాస్తులను యేప్రియలు 15 తేదీలోగా డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడకు పంపవలెను.

పఠనీయగ్రంథములు—(1) ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షకు:—ఆహార రసాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్త్వము, ప్రకృతి వైద్యమునందు 24 పాఠములు, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణ జలచికిత్స, నైపీయ జలచికిత్స, స్వాభావికచికిత్సా నియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణవైద్య మంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు, శుక్లనష్టము, తొట్టి వైద్యము, (2) ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:—తొట్టివైద్యము, ప్రౌఢప్రభాకరము, సుని శితవైద్యము నందలి 1 వ భాగము, నిర్విచార భావిజీవనము, ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘరోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17, 18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్సా విధాన మను పేరుగల వ్యాసములు.

విద్యార్థుల దరఖాస్తు (నమూనా)

ప్రకృతిశిబిర మేనేజరుగారికి, బెజవాడ:—

అయ్యా! ఈ సంవత్సరము తమచే నడుపబడుచున్న శిక్షాశిబిరమునకు నేను ప్రకృతిచికిత్సక, ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షకు విద్యార్థిగ రాదలచి ప్రకృతి చందాదారుడుగ చేరి పఠనీయ గ్రంథములను చదివినాను. శిబిర నియమముల పాలించెదను. శిబిరకాలమున వండని యాహార ములనే తినుట కంగీకరించి అందుల కగు ఖర్చు ఆరురూపాయలను ఇందువెంట (మనిఆర్డరుద్వారా) పంపుచున్నాను. అదిగాక విద్యార్థిరుసుముక్రింద రెండురూపాయలనుకూడ పంపుకొనుచున్నాను. తాము నన్ను విద్యార్థిగ అంగీకరించి నాకు యే స్థానము నిచ్చినదియును తెలియపఱుపకోరు చున్నాను.

చిత్తగించవలెను.

దరఖాస్తుదారుని దస్కతు

తేదీ

పూర్తి చిరునామా

సరా:—ఏ పరీక్షకు రాదలచినారో ఆ పరీక్ష ఒకటిమాత్రమే పై దరఖాస్తులో ఉదహ రించవలెను. డబ్బు యే విధముగ పంపిన ఆ విధమును వ్రాయవలెను.

రోగుల దరఖాస్తు (నమూనా)

ప్రకృతి శిబిర మేనేజరుగారికి, బెజవాడ.

అయ్యా!

ఈ సంవత్సరం తమ శిబిరమునకు నేను వచ్చి నా యీ క్రింద వివరించిన రుగ్మతలకు తమ సలహా, చికిత్సల పొంద నభిలషించుచున్నాను.

అందుల కగు వ్యయము పదిరూపాయలున్న ఇందు వెంట (మనిఆర్డరుద్వారా పంపుచున్నాను.) నన్ను తమ శిబిరమునకు రా నంగీకరించి నాకు శిబిర వివరములతో జవాబు వ్రాయించ కోరుచున్నాను.

ఇట్లు,

దరఖాస్తుదారుని దస్కతు

తేదీ

పూర్తి చిరునామా.

---

౯ వ ప్రకృతి శిబిర వ్యయములు

ఈ శిబిరమును నిర్వహించుటకు ఆహార పదార్థములకుగాక ఈ క్రింద వివరింపబడిన వానికి మరి కొంత ఖర్చు అవసర మగును.

పోస్టేజి, నౌకర్లు, ప్రచురణల అచ్చు, శిబిర ప్రదేశమందలి వసతులు,సభలు, ఉపన్యాసములు వగైరాల ఏర్పాట్లు, ప్రకటనలు,మరియితర ఖర్చులును అనేకము లుండును. ఈఖర్చులను భరించుట ఒక్కరివల్ల సాధ్యము కానందున ఆహ్వాన సంఘ సభ్యులను యేర్పరచి వారివద్దనుండి కొన్ని చందాలను వసూలు చేయ నిశ్చయించినాము. ప్రకృతి అభిమాను లెల్లరును తమ శక్తి, భక్తి కొలది శిబిరమునకు చందాలను పంప ప్రార్థించు చున్నాను.

ఆహ్వాన సంఘ సభ్యులయొక్క పేర్లు ర్టులో జమా, ఖర్చులెక్కలతోపాటు ప్రచురించబడును. చందాలన్నియు మేనేజరు, ప్రకృతిశిబిరము, సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ అను చిరునామాకు పంపవలెను.

ఇట్లు,

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ,

శిబిర నిర్వాహకుడు.

ఆస్తిక్యము

జ్ఞానాంబ

ఆస్తిక్య మనగా దేవు డున్నా డను నమ్మకం. మత మంటే దేవునికి జీవునికి గల సహజ సంబంధం. దేహమునకు రక్తమునకు యెంత సంబంధమున్నదో మతమునకు మానవజాతికి అంతసంబంధమున్నది. మనుష్యుడు సంఘ జీవి మాత్రమే కాదు, మతజీవికూడ ఆలోచించే జీవి మాత్రమేకాదు, ఆరాధించే ప్రాణికూడ. ఆధ్యాత్మిక పరమసత్యము నన్వేషించుటకై మానవుడు సంఘమును వీడి గహనారణ్యముల కేగినాడు. ఏకాకియై తప మొనర్చినాడు. మతమునకు మానవునకుంగల సంబంధ మిట్టిది.(The concept of God is a fundamental element in the human constitution.) మనుష్యవ్యక్తి నిర్మాణములో దేవు డను భావ మొక ప్రధాన మూలద్రవ్యమై యున్న దని శ్రీ వివేకానందస్వామి వా రొకచోట చెప్పియున్నారు. మతములేకున్న మానవుడు బ్రతుకనే లేడు. కావున మతమును గూర్చి అన్నిటికంటె నెక్కువగా తెలిసికోవాలి.

ఒకానొక జడవాది చెప్పినట్లు (No Phosphorous, no mind) భాస్వరములేకున్న మనస్సు సున్న అట. శరీరమునందలి పదహారు మూల ద్రవ్యములలో భాస్వర మొకటి. అదిలేకున్న మన స్సనేదే సున్న, అనే జడవాదము ఈ విశాలవిశ్వము నింత క్రమముగా, యింత భద్రముగా నడిపే విశ్వసాక్షి, విశ్వాత్మయగు పరమాత్మనుగూర్చి దృఢభక్తితో తపసుచేసే మతాన్ని భేదింపగలదా? మతము వట్టి ఛాందసవ్యాపార మనువారు, పామర భావ మనువారు, మూఢవిశ్వాస మనువారు, అభ్యాస జనితబుద్ధి జాడ్యవిశేష మనువారు, అనాగరక ప్రజలనుండి పారంపర్యముగా వచ్చుచున్న అంధవిశ్వాస మనువారు, మతము పోతేనే గాని సంఘము మరమ్మతు కా దనువారు కలరు. కాని వీరు ప్రమాదమునకు లోనైన ప్రతిభాశాలురు. ఈ ప్రతిభ సృష్టిని మాత్రమే చూడగలదు. స్రష్టను గూర్చి యోజింపదు. ఫలమును మాత్రమే చూచును, వృక్షమును గుర్తింపదు. ఈ దృష్టియందు కార్యకారణ సంబంధ మొక యకారణములో లయ మొందును. ఈ వాదము కేవలము బీజము లేని వృక్షము. ఇది విజ్ఞానమున కెల్ల మూల మగు బుద్ధియొక్క మూలమును గుర్తింపలేకున్నది. మన స్తత్వమును గ్రహించినట్లు భ్రమ పడుటేగాని మనోయంత్ర నిర్మాతనుగూర్చిన జ్ఞానమే లేదు దీనికి. బుద్ధిని బట్టుకొని పరువు లెత్తుటేకాని హృదయ మొక టున్న దను తలపే లేదు. ఇది పూర్తిగా స్థూలదృష్టి.

ఈ సృష్టిని మానవుడు చూచే చూపునుబట్టి దైవప్రసక్తి, మతాసక్తి బలపడుటో, సన్నగిలుటో సంభవించును. ఆ దృష్టి నాల్గురకములుగా నుండును. ఒకటి శుభదృష్టి, రెండవది తత్త్వదృష్టి, మూడవది తర్కదృష్టి, నాల్గవది విపరీతదృష్టి. అెప్పలు విప్పని పసరు మొగ్గలో గుమగుమలాడే గులాబిసౌరభ్యమును, ఒగరై వెగటుగ నుండు పసిపిందెలో స్వాదురసభరిత మగు రసాలఫలము చూడగలుగుటయేగాక అంధతమస మగు గభీరరాత్రి గర్భమున బంగరు రంగుల వేవెలుంగును, హాలాహలకీల లైన

అగ్నిజ్వాలలలో అమృతభాండమును, అభయహస్తమునుకూడ చూడగలదు శుభదృష్టి. ఈ దృష్టి సృష్టికవాటమును తెఱచికొని సరాసరి స్రష్టయొక్క సింహాసనమునే సమీపించును. ఆస్తికభావము సార్థకతనొందేదిచటనే.

(2) శుభదృష్టితో సంతుష్టి నొందజాలదు తత్త్వదృష్టి. ఇది సృష్టి తెర నొత్తిలఁ జేసి స్రష్టకును, తనకును గల స్వరూప సామ్యదర్శనమున నిమగ్న మగును. కార్యకారణములయొక్క మూలకారణములో తన యస్తిత్వమును విలీనముచేసి అతీంద్రియ సత్య సందర్శనమునం దఖండసిద్ధిని సంపాదించును. శుభదృష్టి తల్లి యొడిలోని చంటిబిడ్డ, తత్త్వదృష్టి తల్లి సింహాసనము నధిరోహింపగల వయస్థ. ఈ రెండు దృష్టులయొక్క సమ్మిలనక్షేత్రమే పరిశుద్ధాస్తికమతముయొక్క పరమావధి.

(3) శుభదృష్టి, తత్త్వదృష్టి రెండును తృప్తిపరుపజాలవు తర్కదృష్టిని. గూడు వీడిన పక్షిలాగా, తాడులేని బొంగరంలాగా విరామములేక తిరుగుచుండుటే దీని గతి. అన్నివాదములకు తోడ్పడ గలదు. తుదకు వితండవాదమునకు దిగ గలదు.

(4) శుభదృష్టిని తిరస్కరించి తత్త్వదృష్టిని వెక్కిరించి, తర్కదృష్టికి కొంచెము తావిచ్చి తల్లక్రిందులుగా పరిశీలిస్తుంది విపరీతదృష్టి. కెమెరాతో, (ఛాయాగ్రహణ యంత్రముతో) చూచినపుడు బొమ్మ తలక్రిందులుగా కన్పించినట్టే యీ విపరీత దృష్టికంతా ఉల్టాగా కన్పిస్తుంది. ఇది మధ్యమధ్య విజ్ఞానవేషమును, తత్త్వజ్ఞానవేషమును కూడ ధరిస్తుంటుంది. అది కేవలము వేషముమాత్రమే. ఉత్తబురఖా మాత్రమే. ఈ దృష్టికి దేవుడు గోచరింపడు. మతము ప్రతిబంధకము; నీతి, మనిషి చేసి తగిలించుకున్న ఇనుపగొలుసు. సృష్టి అణుపరమాణువులయొక్క సంయోగవియోగ ఖేలనం. అంధశక్తులు తాండవమాడే రంగస్థలం. ఒక విశృంఖలనర్తనం. ఈ జడ జగత్తునకు కారణమొక యజ్ఞేయ జడవస్తువిశేషం. కాకున్న నొక సందేహాస్పద మగు నూహాతత్త్వం. ఇది చాలా స్థూలదృష్టి, కడుమంద దృష్టి. అదృష్టహీనయగు నీదృష్టి ఎంతత్వరగా వీలైన నంత త్వరగా మారిపోతే మంచిది. ఇది తర్కదృష్టిని చేర్చికొనినట్లే తత్త్వదృష్టిని శుభదృష్టిని కొంచెముగ నైన చెంతచేరనిచ్చినచో ఈ దృష్టిలోని దోషము నివారణ కాగలదు. నాటకశాలలో రంగస్థలమునకు వీపుచూపుచు అటుమరలి కూర్చుండే ఆ మనిషిలాగా అభేద్య రహస్యమయమై, జ్ఞాన బల క్రియారూపిణి యగు నీ లీలకెల్ల అఖండ జ్ఞాన స్వరూపిణి యగు నైశ శక్తియే మూలమైయుండ, సహజముగానే ఆ సంగతిని గ్రహింప వీలుండ, అట్టి జిజ్ఞాస మానవుని స్వభావములోనే అంతర్లీనమైయుండ, అటు వైపే చూడక ఇటుదిరిగి యేమియు లేదనుట న్యాయమా? నిదానించి యోజించి నిశ్చయించుకొన దలచినచో ఆస్తిక్యము మన జన్మహక్కు అను విషయమును అందఱు గుర్తింపగలుగుదురు.

దైవభక్తి, మతాసక్తి లేకున్న మానవునకు శాంతిలేదు. మతముపేర నెంతో అన్యాయము జరిగినది. జరుగుచున్నది. కావున మతమే వద్దనుట, బ్రతుకు చాల చిక్కులతో కూడియున్నది కావున చావే మంచిదన్నట్లుండును. పోవలసినది మతము కాదు. మతాలు, మతాల

పేరుతో రాజ్యం చేసే మూఢ విశ్వాసాలు, స్వార్థభావాలు అనే ఆభాసమతాలు. అవే పోవాలి, అసలుమతమే కావాలి. అసలుమత లక్షణము లెట్టివి ?

మత మనేది విశ్వజనీనం, సార్వభౌమికం. అంటే సర్వ జనులకు హితమైనది, సమస్త జగత్తునకు సంబంధించినది. ఒక శాఖకో, సాంప్రదాయమునకో, సంఘమునకో, పంథకో మాత్రమే చెందినది మతము కానేరదు. మనిషికి, మనిషికి మధ్య అంతరము కలిగించున దేదియును మతము కానేరదు. తాను నమ్మినట్లు నమ్మనివారిని, తాను చేసినట్లు చేయనివారిని మ్లేచ్ఛ, హీదెన్, కాఫర్, పాషండేత్యాది చెడ్డ పేరులతో పిలుచుటకుకాని- జుట్టు, కట్టు, బొట్టు మున్నగు బాహ్య వేషములకే ప్రధానస్థానము నిచ్చుట కాని మత లక్షణముకాదు. మతములో జాతి భేదమునకు తావేలేదు. అందందరు సమానులే ఆధ్యాత్మిక సామ్యవాదమిది. సర్వమానవ సౌభ్రాత్రమునకు నెల వది. అందు ఒక్కడే దేవుడు, ఒక్కటే జాతి, ఒక్కటే ధర్మము. స్పర్ధలతో, పోరాటముతో కూడిన 'మతకలహము'ల కచట తావులేదు. అది దేవుని నే లోకములలోనో పారనేయదు. ఏ మందిరమునందో బంధింపదు. ఏ సంఘమునకో, ఏ జాతికో ముడిపెట్టి బానిసను చేయ ప్రయత్నింపదు. ఆ దేవుడు అనగా మతము నిరూపించే దేవుడు, సర్వకర్త, స్వయంప్రకాశుడు, స్వతంత్రుడు, సచ్చిదానందుడు, మంగళకరుడు. ఇట్టి లక్షణము లున్న దే విశ్వజనీనమతము-యథార్థ మతము - సనాతన మతము. ఉపనిషత్తుల యం దిట్టి సనాతన దివ్యధర్మము కలదు.

మనుష్యప్రకృతిలో త్రిత్వము ఏకత్వ మొందినది. పశుత్వము, మానవత్వము, దేవత్వము నను మూడు అంతరము లున్నవి. ఈ మనుష్య ప్రకృతిలో పశువు రేగి కొమ్ములతో కుమ్మి, గిట్టలతో మట్టగించి మానవత్వమును మట్టిలో గలుప జూచునపుడు దేవుని సాయ మొక్కటే రక్షింపగలది; ఆశ్రయ మీయగలది. దేవత్వమును వికాసము నొందించుకొని పశుత్వమును స్వాధీనము చేసికొని మనిషిమనిషిగా బ్రతకాలంటే దైవము నాశ్రయించక తప్పదు.

ఆస్తిక్యమే తరుణోపాయము. యథార్థమతాశ్రయము లేకపోవుటచేతనే అనగా దైవాశ్రయము లేకపోవుటచేతనే మానవప్రకృతి వికృతరూపమును దాల్చి లోపలను, వెలుపలనుగూడ అశాంతినే గల్గించుచున్నది. అందుచేతనే కొందరి ముఖాల్లో కందిరీగలు గూళ్ళు కట్టుకొంటాయి. కొందరి హృదయాల్లో పెద్దపులులు నిద్దురబోతుంటాయి. కొందరిభావాల్లో తక్షక కర్కోటకాది విషసర్పాలు బుసకొట్టుతుంటాయి. కనుకనే సృష్టికిరీట మనదగు మనుష్యుడు నక్క పెనుహేరుగా రన్నట్లు కపట జీవిగా పరిణమించాడు. మానవత్వము సార్థకము కావాలన్న ఆస్తిక్యము స్థిరపడాలి. ఆస్తికభావమే మానవుని శ్రేష్ఠతకు, ప్రత్యేకతకు ప్రధానలక్షణం. ఆస్తిక్యము మనుష్యుని మహదైశ్వర్యము. తల్లుల కెల్ల దల్లియగు పరమజనని యైన పరమాత్మతో మనకు గల సహజ సంబంధము బలపడి స్థిరపడును గాక.

ఫలభక్షణమే - సహజౌషధము.

(డాక్టరు: డి. డి. రైట్, ఎఫ్. ఆర్. సి.యస్.)

ఫలభక్షణ సమస్య మిక్కిలి ముఖ్యమై యానందమై యున్నది. ఈ దేశీయుల కీవిషయమున వెనుకటికంటె యెక్కుడు శ్రద్ధ కలిగినది. ఇందుకు ఆహారసంస్కర్తల ప్రయత్నములు కొంతవరకును, అనేక జాతుల ఫలములు ప్రతి సంవత్సరము పుష్కలముగ బజారునకు వచ్చుటయే గాక, ఒక్కొకజాతి ఫలము సంవత్సరములో చాలకాలమువరకు దొరుకుటయు కొంత వరకును కారణము.

అట్లయినను అనేకమంది జను లింకను ఫలభక్షణము చిఱుదిండిగా అప్పుడప్పు డుపయోగింపవలసినదని, భోజనమైన పిదప తినదగినదనియు, భావించుచున్నారు. కాని ఫలములు బలకరములై ఆహారముగను, ఔషధముగనుకూడ నుపయోగించు నను సంగతిని గ్రహింప లేదు. శాకాహారము చేయువారుసైతము ఫలాహార ప్రయోజనమును గుర్తింపలేదు. ఫలభక్షణమును గూర్చి కొన్ని ముఖ్యాంశములు ముందు చర్చించబడును. దీనిని చర్చించుటకు ముందు ఫలము అను మాటకు నిర్వచనమేమో చూతము. జనసామాన్యముగ వృక్షవర్గము వలన లభించు పంటలలో నొకవిధ మగు పంటకు ఫలము లని నామము. ఇవి పొదల యందును, చెట్ల యందును పైరగును. కొందరు గింజలలోని పప్పులను (Nuts) కూడ ఫలము లని చెప్పుదురు. అయినను మొక్కలయందు విత్తనమును ధరించు భాగమునకే ఫల మను పేరు చెల్లు చున్నది. కాబట్టి కండగలపండ్లు (అరటి మొదలగునవి) గింజలలోని, కాయలలోని పప్పులు (కొబ్బరి, బాదాం, జీడి మొదలగునవి) చిన్న చిన్న పండ్లు (రేగు మొదలగునవి) ధాన్యములు కూడ ఫలవర్గములో చేరుచున్నవి. ఫలాహారమునందివి యన్నియు వాడ నగును. ఈ చిన్నపత్రికలో అన్నిజాతుల పండ్లనుగూర్చి వ్రాయుటకు సాధ్యపడదు గాన మిక్కిలి ముఖ్యము లగు కొన్ని జాతులనుగూర్చి మాత్రము వ్రాయుదుము. ధాన్యములను చేర్చకుండ కేవలము కండగలపండ్లు (అరటి, మామిడి, జామ మొదలగునవి) కాయలలోని పప్పులు (కొబ్బరి, బాదాం, జీడి, వేరుశెనగ మొదలగునవి) మాత్రమే తినుట క్రమమైన ఫలాహార మగును. ఏలనన కాయలలోని పప్పులు (Nuts,కొబ్బరి, బాదాం, జీడి మొదలగు) శ్వేత ధాతువును క్రొవ్వులను కలిగించును. కండగలపండ్లు (అరటి మొదలగునవి) శరీరమున కావశ్యకమగు శర్కరను, ఉప్పులను, జలముల నిచ్చునుగాన ధాన్యములను తిననక్కరలేదు. ఫలములలో మాంసకృత్తులు తక్కువగాన నదియొక లోప మని కొందరి తలంపు. కాని నిజమువిచారించినచో నిది సరియైన యభిప్రాయము కాదని తేలుచున్నది. వెనుకటికాలమున నభిప్రాయ పడినట్లు దేహమునకు యెక్కువ మాంసకృత్తులు అవసరము కాదు. ఫలములలోని శర్కరలు సులభముగ జీర్ణమగును గాన జీర్ణకోశమునకు పనితగ్గి శరీరమునందలి యితర భాగములకన్నిటికి సత్తువకలుగును. కాలికాజీర్ణ వ్యాధుల కది సరిపడ దనుట ఫలభక్షణమును గురించిన మరియొక ఆక్షేపణము. ఇది కొంతవరకే సత్యము. క్రమము తప్పిన కల్తీ చేయుటచే ఫలములు అజీర్ణవ్యాధిని వృద్ధిచేయవచ్చును. కాని క్రమముగ అనగా, యితరమగు నే వస్తువుతోను కలుపకుండ పుచ్చుకొనినయెడల ఫలములు కాలికాజీర్ణ వ్యాధి నివారణమునకు ముఖ్య సాధనము లగును. జీర్ణకారి యగు మండ పదార్థమును కలిగియున్న, అనారణ, రేగు మొదలగు ననేక జాతులపండ్లు అజీర్ణరోగులకు మేలుచేయును.

ఔషధవైద్యులు

మహాత్మాగాంధీ.

నా కొకప్పుడు వైద్యవృత్తియందు చాల యభిమాన ముండెను. దేశసేవార్థమై సేవావృత్తి నవలంబింప నెంచి యుంటిని. కాని ఇప్పు డా యభిప్రాయము మారిపోయినది. వైద్యు లెందుకు మనలో గౌరవస్థానమును వహించుట లేదో నేను తెలిసి కొంటిని. ఆంగ్లేయులు మనలను దాస్యములో నుంచుటకు ఉపయోగించిన సాధనములలో వైద్యవృత్తి ముఖ్యమైనది. రాజకీయ లాభములను బడయు నిమిత్తము ఆంగ్లవైద్యులు అనేకనుంది ఆసియా దేశపు ప్రభువులకు ఔషధసేవచేసిరని మనకు తెలియును. వైద్యులు మనలను దుర్బలులను చేసిరి. పట్టభద్రులైన డాక్టరుల కంటె సామాన్యవైద్యులేమేలని అప్పుడప్పుడు నేను తలచుచుందును. దేహరక్షణము వైద్యుని ధర్మము. అదియేకాదు. దేహములలో కలుగు వ్యాధుల నిర్మూలనము చేయుట వారి నిజమైన ధర్మము. వ్యాధు లెందుకు గలుగుచున్నవి. మనయొక్క అశ్రద్ధవలనను, అయుక్తాహారవిహారముల వలనను కలుగుచున్నవి. ఇది నిశ్చయము. నేనుఅమితముగా భుజింతును. అజీర్ణము కలుగును. డాక్టరు గారియొద్ద కేగుదును. ఆతడు మందొసంగును. నాకు రోగనివారణ మగును. మరల అమిత భోజనము, మాత్రలు యథాక్రమమగును. మొదటమాత్రలను పుచ్చుకొననిచో నేను అమిత భోజనము చేసినందుకు తగిన శిక్ష ననుభవించి యుందును. అందువలన నింకొకసారి అమిత భోజనము చేయకుందును. వైద్యుడు అడ్డుపడి నా భోజన లోలత్వమునకు సాయపడెను. అతని సాయము వలన నాకు కొంత శ్రమ నివారణ మైనది. కాని నా మానసము మాత్రము దుర్బలమైనది. ఇట్లు చిరకాల ఔషధసేవకు సంపూర్ణ మనోదుర్బలత్వసిద్ధియే ఫలము. నేను ఇంద్రియ లోలుడనై ఒక సంకటము తగిలించుకొందును. డాక్టరు నా సంకటము కుదుర్చును. నాకు సంకటము కుదురు ననుధైర్యము తోచగానే మరల నేనా వ్యాధి తగిలించుకొందును. వైద్యు డడ్డుపడనిచో ప్రకృతినాకు తగినశిక్ష విధించియుండును. నాకు బుద్ధి వచ్చి యుండును. ఇంద్రియ మనోనిగ్రహము లలవడియుండును. అప్పుడు నేను యావజ్జీవము సుఖినై యుందును. ఆస్పత్రులు పాపమును అభివృద్ధిచేయుటకు తోడ్పడు ప్రతిష్ఠాపనలు. వాని యునికి వలన మానవులు తమ శరీరమును గూర్చి అశ్రద్ధవహించుటయు, అవినీతి ప్రవర్తకు లగుటయు, సంభవించుచున్నది. ఐరోపా డాక్టరుల స్థితి మిగుల అన్యాయముగ నున్నది. మానవదేహ సంరక్షణార్థమని పేరుపెట్టి ఏటేట వారు కొన్ని వేల జంతువులను చంపుచున్నారు. నిండు జీవముతో నున్న జంతువులను పరిశోధనార్థమై కోయుదురు. (Vivi section) ఈ దుష్కార్యమును ఏమతమును ఒప్పుకొనలేదు. మానవదేహసంరక్షణార్థమై ఇన్ని జీవజంతువులను చంపుట అనవసరము. ఈ డాక్టర్లు మన నైసర్గికమైన మతధర్మము నుల్లంఘించుచున్నారు. వారు తయారుచేయు ఔషధము లన్నిటిలో జంతువుల క్రొవ్వుగాని, మద్యములుగాని సాధారణముగా కలియుచునే యుండును. ఈ రెండు వస్తువులును హిందువుల చేతను, మహమ్మదీయుల చేతను కూడ

నిషేధింపబడినవి. మనము నాగరికుల మని నటింపవచ్చును. విధినిషేధ పూర్వకమగు మత సూత్రములను మూఢాచారము లని త్రోసి పుచ్చి యిచ్చవచ్చినట్లు సర్వవస్తువులను భక్షింపవచ్చును. ఆహారవిహార నియమముల గూర్చిన కట్టుబాట్లు తప్పవచ్చును. కాని అట్టి పరిస్థితులయందు వైద్యులు మాత్రము ఔషధ ముల నొసంగుటవలన మనము ప్రాకృతనియమ ములనతిక్రమించుటకు కారకులగుచున్నమాట వాస్తవము. వారు చేయు ఔషధసేవ మనలను దుర్బలులనుగా, మనోనిగ్రహము లేనివారలను గా చేసినది. దైహిక మానసిక దుర్బలత్వము గల మనము దేశసేవ చేయుటకు అనర్హు లము. పాశ్చాత్య వైద్యశాస్త్రముల నభ్య సించుట వలన మన దౌర్బల్యము మరింత అధిక మగుచున్నది. మనలో చాలమంది వైద్యవృత్తి నవలంబించుట ఏలనని కొంత విచారించుట ప్రాముఖ్యము. దేశసేవాపర త్వము చేతగాని, పరోపకారశీలము చేతగాని మన డాక్టర్లు వైద్యవృత్తి నవలంబించుట లేదు. ధనార్జనకొఱకు గౌరవయశస్సుల కొఱకు మన మా వృత్తి నవలంబించుచున్నాను. వైద్యవృత్తి నవలంబించిన వారు ప్రపంచమునకు నిజమైన యుపకార మెంతమాత్రమును చేయలేకపోగా పైగా ప్రపంచమున కెంతయు హానిచేయు చున్నారని నా మతము. ఈ డాక్టర్లు తమవైద్య విద్యాప్రదర్శనముచేసి విపరీతముగ ఫీజుపుచ్చు కొందురు. నిజముగ దమ్మిడీ చేయని ఔషధ ములకు రూపాయలు చార్జిచేయుదురు. జనులు వానివలన వ్యాధులు కుదురుననువిశ్వాసముతో మోసపోవుచున్నామనియెంచక ఎంతధనమైన వ్యయ పరచెదరు. ఈ పాశ్చాత్య విధానము నేర్చిన వైద్యులకంటె మన సంచికట్టువైద్యు లెన్నియోవిధముల మేలని వేఱుచెప్పవలెనా? జితేంద్రియులను పరోపకారశీలురను, మనో నిగ్రహులను, సత్యనిష్ఠులను చేయగల ప్రాకృత విధానానుసరణము నిరౌషధ చికిత్సావలం బనము ప్రపంచమున కత్యంతము శ్రేయ స్కరము.

సంపూర్ణ పోషకమైన బియ్యమును తయారుచేయు కొయ్య తిరగళ్లు.

వడ్లను మరపట్టుట వలనను, దంపుట వలనను బియ్యము మీది పోషకపదార్థము రాలి పోవుచు నిస్సారమగు బియ్యము తయారై, అవి తినుటవలన నంజు, మలబద్ధము, శుక్లనష్టము, అజీర్ణము, శరీర దౌర్బల్యము, మొదలగు వ్యాధు లేర్పడుచున్నవి.

అందువలన బియ్యము మీద ఊకను మాత్రము పోగొట్టి తక్కువ పదార్థమును మన కొసంగ గల కొయ్య తిరుగలి సాధనములను కనిపెట్టి యున్నారు. అందు వడ్లు పోయుచు విసరు చుండిన బియ్యము ఊక క్రింద పడుచుండును. వానిని చెరిగిన బియ్యము,ఊక వేరుపరుపబడును.

ఆ తిరుగళ్ళ ఖరీదు } 12 అంగుళముల ఎత్తు 15½ అం. వెడల్పు గలవి. రు 5/-
13½ అం. ఎత్తు 17½ అం. వెడల్పు గలవి. రు 6/-

దొరకుచోటు. ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.

ప్రకృతి ఆశీస్సు

(సర్వేజనాః సుఖినో భవన్తు)

నేనులోకమాతను. నా యుపదేశములుఅత్యంత ప్రేమపూరితములు. నా ఆజ్ఞలు అనుల్లంఘ్య ములు. నా ఆజ్ఞలనుల్లంఘించుట యన, విష మును ప్రేమించుటయే. నాకు అనేక నామధే యములు కలవు. నన్నుభద్రకాళి అనికొందరు పిలిచెదరు. కొందరు జగజ్జనని యందురు మరి కొందరు మహిషాసుర మర్దని యందురు. నన్ను ఎవ రే నామములతో పిలిచినను, ఎవ రే లక్ష్యముతో నుపాసించినను నా యుపదేశ ములు ప్రేమపూరితములు కావని యెవరు నన లేరు. మాసూత్రము లత్యంతదురవగాహములు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరు లంతటివారు నా రహస్యములను భేదింప లేకపోయిరి. దేవదా నవులు నన్ను జయింపబూని నిరంతర కలహ సన్నాహములో మునిగియున్నారు. ఇది కేవల పురాణాస్థ విషయమే కాదు. ప్రకృత కాల మున కూడ మనుష్యులలో దేవదానవు లుండి యేయున్నారు. మనుష్యులలో నిత్యము అన్యోన్య ద్వేషము అసహనము, అతృప్తి అవిశ్వాసము, అత్యాశ, ఇవి యన్నియు నా సూత్రముల నుల్లంఘించుట వలననే కలుగు చున్నవి. నేను నిరతిశయ గంభీరను. నన్ను ఎవ్వ రును వైరముచే సాధింపలేరు. నన్ననుసరించిన వారు అత్యంత సౌఖ్యమును బడయగలరు. నేను మిమ్ముల గన్నతల్లిని. మాతృవాక్య పరి పాలన పుత్రులవిధి. నేను మిమ్ములను అమిత ప్రేమతో పోషించి పెంచుచున్నాను. నేను జంతుజాలమునకునుసమస్తజీవకోటికిని వలయు వస్తుసామగ్రిని సమకూర్చియే యున్నాను. ఆ మర్మము తెలియక పశుప్రాయులైన జనులు దేహాభరణముకొరకు ఎన్నియో కృత్రి మవస్తుసంభారములను గల్పించుకొని యు న్నారు. దీనికి కారణము మీ ప్రస్తుత నాగర కత. నవనాగరకత యనగా అసహజమై, సత్య రహితమైన కృత్రిమ జీవనమును కల్పించు కొనుట యని చెప్పుట అతిశయోక్తి కాదు. ఇపుడు మానవుని శరీరము జూతుమా ఆపాద మస్తకమును తొడుగులతో నిండియుండును. బూట్సు, స్టాకింగ్సు, నిక్కర్, ట్రౌజర్, వేస్టు కోటు, కోటు, నెక్టై, కాలర్, హేట్, గ్లోవుస్ ఇన్నియు మానవశరీరము నాచ్ఛా దించి సూర్యరశ్మికిని, గాలికి మరుగు చేసి, చెమ్మటలో పెరుగు పురుగువలె చేయు చున్నవి. మానసముల చూతుమా కోపము, దర్పము, అసహనము,దుర్బలము, మోహము కామము, భయము, దుఃఖము వీనిచే చిక్కి యున్నవి. నిరంతర మందహాస చంద్రికలతో నిండుముఖ కమలములతో సంతోష భరము లతో, నిండు స్వాంతములతోనుండు స్త్రీ పురు షుల గాంచుట అరిది యని యందఱెరిగిన విషయమే. ఇప్పటి నాగరికతయే ఒక వ్యాధి యనియు, దాని చికిత్సచేయుట పరమధర్మమ నియు,Edward Carpenter (ఎడ్వర్డుకార్పెం టు) రను మహనీయు డొక గ్రంథమే వ్రాసి యున్నాడు. ఆత డెంతయు సత్యమును వచించి యున్నాడు. ఇప్పు డెన్ని ఆస్పత్రులు! ఎన్ని లాకోర్టులు!ఇన్నియున్ననురోగములకు వ్యాజ్య ములకు తగ్గు కానరాదు. కావున ఇప్పటి నాగ రికత మానవులకు సుఖప్రదమైనది కాదని ఘంటాపథముగా చెప్పవచ్చును. అటులైనచో ప్రాచీన నాగరికతయే మానవులకు పరమ హితమైనది. అదియే మీ పూర్వ ఋషుల సాంప్రదాయానుసారమైన నాగరికత. పూర్వ

(తరువాయి 88వ పేజి)

మృణ్మయ చికిత్స

దివాకరుని సుబ్బారావు, వకీలు, తెనాలి.

ఉద్ధృతాసి వరాహేణ కృష్ణేన శతబాహునా
మృత్తికే హన మే పాపం యన్మయా
దుష్కృతం కృతం
మృత్తికే బ్రహ్మ దత్తాసి కాశ్యపేనాభి
మంత్రితా
మృత్తికేదేహి మేపుష్టింత్వయిసర్వం ప్రతిష్ఠితం
మృత్తికే ప్రతిష్ఠితే సర్వం తన్మే నిర్ణుదమృత్తికే
త్వయాహతేన పాపేనగచ్ఛామి పరమాంగతిం.

ఇప్పటికిని నైష్ఠికులనిగాని ఛాందసులనిగాని చెప్పబడుతూ వున్న కొందరు పైశ్లోకము నుచ్చరించుచు మృత్తికా స్నానముల జేయుట చూచుచున్నాము. అట్టి ఛాందసులు చేయుచున్న పనినే రోగగ్రస్తు లయినప్పుడు ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పగా శిరసావహించి రోగవిముక్తు లగుటకు పరాకాష్ఠగా జేయుచున్నాము. మృత్తికా ప్రభావము పైశ్లోకమందు వివరింపబడినది. హేయమనియు పాప భూయిష్ఠమనియు అనారోగ్యకరమనియు మనము ఏవగించు మృత్తికలో రోగ నివారకశక్తు లున్నవనియు, క్రిమిసంహారమనియు, (antiseptic and disinfectant) అనియు యిప్పుడు చాలమంది గ్రహించుచున్నారు లూయి కూనేగారు మృణ్మయ చికిత్సను గురించి తమ అభినవ వైద్య శాస్త్రములో (The New Science of Healing) కొద్దిగా ప్రస్తావించినారుగాని విస్తరముగా వ్రాయ లేదు. వారు మృణ్మయ చికిత్స నెక్కువగా అనుభవములో చేసినట్లుకూడా కనబడదు. కాని నవ్య ప్రకృతి చికిత్సలో మాత్రము (Neo-naturopathy) మృణ్మయ చికిత్స చాలా ప్రధానముగా నున్నది. ఒక్క ప్రకృతి చికిత్సయననేమి, అలోపతివైద్యులు,హోమోపతి వైద్యులు, ఆయుర్వేద వైద్యులు అందరు జ్వరాధిక్యత వున్నపుడు వెంటనే జ్వర తీవ్రత తగ్గించి సంధి మొదలైన దుర్దోషము లావహించకుండా కాపాడుటకు ఒండుమన్ను పట్టీలను విరివిగా వేయుచున్నారు. నా చిన్నతనములోగూడ కురుపులు వాపులు మొదలైన వాటి కన్నిటికి నేలగంధ మనుపేరుతో మన్ను వేస్తూవుండేవారు. దానితో అన్ని కురుపులు నయమవుతుండేవి. చర్మవ్యాధులు కల్గి చీడ, తీట మొదలయినవి వచ్చినపుడు పల్లెటూళ్ళలో వుండు వుప్పు చవుడు నీళ్ళతో తడిపి ఒంటిమీదపూసి కొంతసేపు వుంచి స్నానముచేస్తే అన్ని చర్మవ్యాధులు పోతూ వుండేవి. ఈ మధ్య యీమధ్య ప్రమేహజనితమయిన రాచకురుపులను కూడా ఒండుమన్ను పట్టీలవల్ల నయము చేయుచున్నారు. ఇంతే గాదు. సర్పదష్టమయిన వారికి గూడా యీ చికిత్సవల్ల విషమును తీసివేసి నయము చేయుచున్నారు. ఒక మనిషికి కాలిమీద పాముకరువగా నడుమువరకు భూమిలో 1 గంటసేపు పాతివేయగా విషము హరించి రోగి స్వాస్థ్యము చెందిన దని మహాత్మగాంధి గారు తమ ఆరోగ్యదీపిక (A Guide to Health) అను గ్రంథములో వ్రాసినారు. పొటాసియమ్ పర్మాంగనేటు, ఫినాయిలు మొదలయినవి అవసరము లేకుండానే దుర్గంధములు, కుళ్ళు లేకుండా మన్ను వుపయోగ పరుస్తున్నారు. మన కుటుంబములలో, పిల్లలు బయిలుకు కూర్చొనగానేముందర దాని మీద మన్ను వేయుదురు. తరువాత పీలు వెంబడి

శుద్ధిచేయుదురు. మన్ను వేయగానే దాని దుర్గంధము రాదు. ఇది మాని బస్తీలలో కాగితములతోను, గుడ్డపీలికలతోను మలసమార్జన చేయుటవలన గలుగుదుర్వాసన, అరోచకముకు అంతులేదు. 1922 సం॥లో అహమ్మదాబాదు కాంగ్రెసుకు వెళ్ళినవారందరికి ఒక సంగతి తెలియ గలదు. కాంగ్రెసుకు వచ్చిన వేలకొలది జనముకు పాయఖానాలను నిర్మించిరి. కాని ప్రతిపాయిఖానాలోను వక చిన్న పార నుంచిరి. పాయిఖానాలోకి వెళ్ళిన ప్రతివారు దేహబాధ నివారణకాగానే ఒక పారతో వాకిట నున్న మన్ను దానిమీద పోసి రావలసిన విధి వుండెను. ఈ పద్ధతివలన కొన్నివందల పాయిఖానాలు వున్నను ఎంత మంది వుపయోగించినను అచ్చోట దుర్వాసన కొంచెమైనను లేక వుండెను. మహమ్మదీయులలోను హిందువులలో చిన్న వారిని కూడా మరణానంతరము దహనముచేయక భూఖననముచేసినను క్రుళ్ళెత్తక వుంచుటకు మన్నులోగల antiseptic and disinfecting గుణమే కాని వేరుకాదు. ఇటువంటి గుణములుగల మన్నును మన పూర్వికులు వేనోళ్ళ నుగ్గడించి వున్నారు. మృత్తికా స్నానము వలన సమస్త పాపములు తొలగు ననిన్ని, సంతానహీనులకు సంతానము కలుగు ననిన్ని, సర్వవ్యాధులు నయమవు నని చెప్పుచున్నారు. ఇన్ని విధముల వుపయోగపడు నీ మృణ్మయ చికిత్సను గురించి ప్రకృతి వైద్యులు విరివిగా గ్రంథములు వ్రాసి ప్రబోధము చేసి ఎక్కువ ధనము వెచ్చించజాలని జను లందరికి సులభముగా వ్యాధి నివారణచేసికొను దారి చూపగలందులకు కోరు చున్నాను.

(86వ పేజీ తరువాయి)

ఋషులు ఉంఛవృత్తిచేతమ జీవితము ఎట్లుగడపిరో అట్లే మీరును గడపుడు. నే నొసంగిన పంచభూతములే మీ జీవితముల కత్యంత సౌఖ్యదాయకములు. పృథ్వీ తలమే శయ్య. సహజ నిర్మలోదకములే పానీయము. సహజఫలరసములే ఆహారము. రవి తేజమే పవిత్రాగ్ని. నిర్మల మారుతమే ప్రాణధారకము. వీని నుపయోగపఱచిన మానవులే నిజమైన మానవులు ప్రాకృత విధాన జీవనమే మానవజీవితాదర్శము. ప్రాకృత ఆహార విహార శయ్యలే మానవులయందలి దేవత్వమును సిద్ధింపజేయునవి. మీరీ ప్రాకృతవిధాన మవలంబించి దీర్ఘాయుష్మంతులు కండు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - జమా ఖర్చులు. జనవరి. 1941.

జములు: వెనుకటి నిలువ 89-11-1 ప్రకృతి పత్రిక 146-7-0 పుస్తకములు 22-7-9 రంగు కాగితములు 1-0-6 తిరగళ్ళు 10-0-0 అద్దెలు 8-0-0 జనరల్ పోస్టేజి 0-1-6 బాకీ వసూలు 9-0-0 అడ్వాన్సు 5-0-0 మొత్తము రు 291-11-10 లు.

ఖర్చులు: ప్రకృతి పత్రిక 17-4-9 పుస్తకములు 2-0-9 మిసలేనియసు 0-2-9 స్టేషనరీ 4-7-3 నౌకర్లు 21-4-0 జనరల్ పోస్టేజి 3-12-3 పన్నులు 0-13-0 అచ్చుపని 45-2-0 గాంధి కోఆపరేటివుబ్యాంకు 120-0-0 భరణములు 33-5-4 అడ్వాన్సు తిరిగి యిచ్చివేసినది 5-6-0 నిలువరొక్కము 38-1-9 మొ॥ 291-11-10

పి. శ్రీధరరావు,
మేనేజరు.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(ఫిబ్రవరి సంచిక తరువాయి)

మండలపర్తి వెంకట సుబ్బారావు, జాన శంకరయ్య, గాడేపల్లి సత్యనారాయణశాస్త్రి మున్నగు పెక్కుమంది చప్పిడిగా వంటవస్తువులు భక్షించి, ఆసన బంధ,ముద్రా ప్రాణాయామాదుల నాచరించువారు. పాలంకి నాగరత్నమ్మ, గుళ్ళపల్లి రుక్మిణమ్మ, కడలి మాణిక్యము, మండలపర్తి సూర్యనారాయణ మూర్తి, పుల్లేటికుర్తి నాగయ్య, నిమ్మగడ్డ వెంకయ్య, ప్రతాప కోటయ్య, మద్దిపాలెపు వెంకటప్ప, పెన్మెత్స వెంకట సుబ్బరాజు, దుగ్గిరాల మీరాఖాన్ సాహెబు మున్నగు శిష్యులు పెక్కుమంది పరమభక్తిగా సంచరించుచు మత్స్యమాంసాదులు, పొగచుట్టలు పరిత్యజించి శాకాహారులైనవారు. మరియు నింతకంటె ముఖ్యులు పెక్కురు కృష్ణా, గోదావరి,గుంటూరు, నెల్లూరు,గంజాం,కడప, నైజాం, రామనాథపురం, రంగూన్, మద్రాసు మున్నగు జిల్లాలలో గలరు. వారప్పుడప్పుడాశ్రమంబున కేతెంచి, యేవో కొన్ని ఫలములను తెచ్చి మాకొసంగి, మావలన వారి సందేహములను దీర్చుకొని, సంతసించి పోవుచుందురు. ఇట్లుండ 1938 సం॥ నవంబరు నెలలో మా శిష్యకోటియందొకడగు మద్దిపాలెపు వెంకటప్ప యాహ్వానముపై నే నొక శిష్యునితో గూడి బాపట్లమీదుగా రేటూరు పోయితిని. ఆ రేటూరులో నతడు బ్యాండు, సన్నాయి, మేళతాళములతో పెండ్లికొడుకువలె పల్లకీపై నన్నెక్కించి యూరేగింపు జరిపి గొప్ప యుత్సవ మాచరించెను. ఆనాడు కార్తిక పూర్ణిమ. ఈ యదను గనిపెట్టి గ్రామములోని కమ్మసంసార్లు మమ్ము తమ తమ గృహంబులకాహ్వానించి, భక్తి శ్రద్ధలతో ఫలపుష్పాదు లొసంగి పూజించి మిగుల సంతసించిరి. వారికి మాంసాహార నిషేధమును, ప్రజలకు టీకాలవలన గలుగు దోసఁగును, బాధిత మానవజాత్యుద్ధరణ కను వగు కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములను దెలిపి కొంతమందిని మా శిష్యసంఘములో జేర్చుకొని, వారొసంగిన కానుక రు 116 లను స్వీకరించి, నూతనాంబరభూషితుఁడనై పలువురు పరివేష్టింప పూండ్లలోని శిష్యుడు ప్రతాప కోటయ్య పంతులుగారి స్కూలులో వారొసంగిన స్వాగత పద్య పత్రికను గ్రహించి, ఆ గ్రామ నివాసులును, హరికథకులును, శ్రోత్రియులును నగు శ్రీ గుంటూరి ఆదిశేషయ్య శాస్త్రి గారి జననీ జనక సోదర సతి సుత హితాదుల దర్శన మొనర్చుకొని వారి యాదరణ వడసి మా శిష్యుఁడగు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారి యాహ్వానముపై వారి స్వగ్రామ మగు మట్టిపూడి ప్ర ... వారి పినతండ్రి వేగిరాజు చినకోటంరాజుగారి దివ్యమగు మేడలో రెండు దినములు నివసించి అచ్చట మా క్షత్రియ స్త్రీ రత్నములకు మాంస భోజన క్రమమును గూర్చియు పాతివ్రత్య ప్రభావమునుగూర్చియు, లవణభుక్తియే వ్యాధులకెల్ల అంకురార్పణ మను విషయమును గూర్చియు ముడిబియ్యపు ప్రాశస్త్యమును గూర్చియు నొక దీర్ఘోపన్యాస మొసంగి, వారి వల్ల మాంసాహార మను ఘోరతర పాపమును

దానముగా స్వీకరించి కొందరు క్షత్రియ స్త్రీపురుషులను మా శిష్య సంఘములో జేర్చుకొని, ఆ గ్రామపెద్దల కోరికపై 5 ఫోటోలు తీయించగా సంతసించి అమృతలూరు నుంచి రేటూరు వచ్చి వెన్నంటి విడువనోల్లని మోతుకూరి హనుమానందము మున్నగు శిష్యులతో సహా మట్టిపూడినుంచి బయలుదేరి పొన్నూరు ప్రవేశించితిని. ఆ పొన్నూరు గ్రామములోకూడా మట్టిపాలెపు వెంకటప్పప్రోత్సాహమువల్ల బ్యాండు సన్నాయి మున్నగు మేళతాళములతో గొప్ప యూరేగింపు జరుపుటయు, ఆ గ్రామ కమ్మ సంసార్లు, మంగళ్లు (నాయీ బ్రాహ్మణులు) కలిసి నా కూడానున్న శిష్యసహితముగా నొక ఫోటో యెత్తించుటయు, మా గురు నియమములననుసరించి కొందరు మాశిష్య సంఘమున ప్రవేశించుటయు జరిగినది. కాని, ఆ గ్రామములో నొక దినమైన ఆగుటకు వీలు చిక్కినది గాదు. ఎందు కనఁగా 13-11-1938 ని బెజవాడలో జరుగు టీకాల వ్యతిరేకసభలో నేను ప్రారంభోపన్యాసకుఁడుగా పోవలసిన విధియుండెను. అందువల్ల 12వ తేదీనే వారిని వీడ్కొని ఆరాత్రి 4 గంటలకు బెజవాడ చేరుకొంటిని. శిష్యులెల్ల పొన్నూరులో ఆఁగిపోయిరి. నేను బెజవాడలో జరిగిన టీకాలవ్యతిరేక సభలో ప్రారంభోపన్యాసకుఁడనై మాట్లాడి వారి యాదరణ వడసి, 14 వ తేదీ రాత్రి 12 గంటలకు శిష్యసహితుఁడనై ఆశ్రమములో సౌఖ్యముగా ప్రవేశించితిని. బెజవాడనుంచి వచ్చునప్పు డొక పెట్రోమాక్సు లైటు రు 16-7-0 లకు కొని తెచ్చితిని. మా కిట్టి ప్రత్యక్షశిష్యులేగాక మా విషయమును ప్రకృతి పత్రికలో జూచియు మహాయోగము, మహారోగము, అనుభవానందము, తత్త్వలక్ష్యార్ణవము మున్నగు మా గ్రంథములను జూచియు మమ్మును గురుభావముగాఁ దలంచుకొని కొన్ని నియమముల నభ్యసించి రోగశాంతినంది, మా పేర జాబులువ్రాయు శిష్యులు వందలాది గలరు. అందుకొందరు మా సలహాగైకొని వారికి సాధ్యముగాని వ్యసనములను పరిత్యజించి బాగుపడుచుండుటగూడ గలదు. వారిలో శైవ, వైష్ణవ, క్రైస్తవ, ఆర్య, బ్రహ్మసమాజ, మహమ్మదీయ, మతస్థులు, బ్రాహ్మణాది యరుంధతీయులవరకు మధ్య గల సర్వకులములయందును చాలమంది గలరు. మాకు మతవైషమ్య మేమియు లేదు. యోగమత మఖిలమతసమ్మత మగుప్రకృతి యథార్థమత మగుటవలన మాకు పరులవల్లను, పరులకు మావల్లను వ్యత్యాసములు గలుగవు. ఏ వర్ణస్థుఁడైనను సరియే, ఏ మతస్థుడైనను సరియే మాయావి గాక, సత్యప్రవర్తకుఁడైనచో మే మతనిని మా ప్రాణతుల్యముగా భావించి ప్రేమింతుము. మమ్ముఁ జూచినచో సర్వమతస్థులునుగూడ మత వైషమ్యము పాటించక సమముగా ప్రేమించుచుండుట గూడ పలుచోట్లఁ గలదు. మేమే మతమునుగూడ నిరసింపము. కాని ఆయామతస్థు లాచరించు లోపములవలన రోగ మార్జించుకొని లోకగర్హితులై పోవు మూఢులనుజూచి మాత్రము విచారింపకుండ నుండజాలము.

మరియు కొందరు మా భోజనమును జూచి, తమరుగూడ నట్లుండవలయు నని తలంచుకొని, తమజరుగుబాటు, ధైర్యము, దేహతత్త్వము, అలవాటు, గమనించుకొనక త్వరపడి పచ్చిపదార్థభుక్తి కారంభించి అందుకు గావలసిన నియమముల ననుసరింప నేరక తుదకు రోగు

లైపోయినవారును-ఒకటిరెండు సంవత్సరములు ప్రకృతిరీత్యా సహజాహార స్వీకరణ మొనర్చి యేదో యొక మిషవలన తిరిగి యొక్కపెట్టున సర్వ దగ్ధ పదార్థములను భక్షించి, అందువలన నుద్భవించిన ఘోరబాధలకుగురియైమరణించిన వారును—స్వల్పతప్పు చేసి మరల మావలన తగిన సలహా పొంది, ప్రకృతి ననుసరించి కఠినముగా దీక్ష నెరపి, తుదకు చావుఁ దప్పించుకొని బ్రదికిన వారును;—లేక నెమ్మదిగా తిరుగ అన్నము, కూరలు, పచ్చళ్ళు, వడియాలు, అప్పడాలు, పాలు, నేయి, మజ్జిగ, పెరుగు, పిండివంటలు, పొగచుట్టలు అలవాటు చేసుకొని, పిల్లలను బుట్టించి, వాళ్ళ నేడిపించి, జీవచ్ఛవములై ప్రాణములతో బ్రదుకుచుండువారును—గూడ గలరు.

ఈ ప్రకారము మేము శుద్ధ పల్లెటూరిలో నెవరికినిఁ దెలియకుండ జీవించు చుండ—శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యా నాయుడుగారితో 1919 సం॥రంలో స్నేహము గలుగుటయు, మా వ్యాసములు ప్రకృతి పత్రికా రత్నమునందు తప్పక ప్రకటింతు మని వాగ్దత్తము జేసి ఆ ప్రకార మప్పటినుంచి నేటి వరకు జరుపు చుండుటయు, తదుపరి "తత్త్వలక్ష్యార్ణవము" మాయగ్రజులును, "అనుభవానందము, మహాయోగము, మహారోగము" మున్నగు కొన్ని వచన గ్రంథములు నేనును, వ్రాయుటయు, నేను వ్రాసిన గ్రంథములు, వ్యాసములు, కూడ ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటింపం బడుటయు, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ సహితులై హనుమయ్యా నాయుఁడుగారు వచ్చి మా యాశ్రమమును జూచి ఆ విషయము ప్రకృతి పత్రికలో ఆధునిక ఋష్యాశ్రమ మను శీర్షిక క్రింద ప్రకటించుటయు, అందువల్ల మా యునికి లోకమునకు మరింత హెచ్చుగా వెల్లడి యగుటయు, సంభవమైనది. తదుపరి పలు సార్లు అక్కడక్కడ జరిగిన సభల కగ్రాసనాధిపత్య మంగీకరింపవలె నని శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యా నాయుడుగారు వ్రాయఁగా వ్రాయఁగా, తుదకు 1931 సం॥రం అగష్టులో కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసికొని, దీక్ష ముగించి అమలాపురమున జరిగిన 12 వ ప్రకృతివార్షిక సభకు పోతిమి. ఆ యవకాశమును మా శిష్యులగు తెనాలి తాలూకా అమృతలూరు నివాసులు మోతుకూరి హనుమానందము, గుళ్ళపల్లి కృష్ణయ్యా మున్నగు వారు తెలుసుకొని, మా పేర యీ క్రింది రీతిని జాబులు వ్రాసిరి.

ఓం 1-8-1931

శ్రీ సద్గురుభ్యో నమః. అమృతలూరు

శుద్ధమైన జ్ఞానమే స్వరూపముగాఁ గల శ్రీ సద్గురుమూర్తులవారి పాద పద్మములకు, అనేక నమస్కారములు చేసి శిష్యులగు గుళ్ళపల్లి కృష్ణయ్యా, మోతుకూరి హనుమానందం వ్రాయు మనవి యేమనగా:—

అయ్యా!

ఇచ్చట కొంతమంది భక్తులు తమ శిష్యకోటిలో చేరగలందులకు, తమరిని మా గ్రామాదులకు తీసికొని రావలయు నని కోరుచున్నారు. అట్లు గానియెడల వారందరు తమ గ్రామమే రావలయు నని కోరికతో నున్నారు. కాన తమ సోదరద్వయం మా గ్రామములకు వచ్చి, మాచే పూజింపబడెదరో! లేక యీ భక్తుల నందరిని మీ పాద సన్నిధికి రమ్మను మని సెలవిచ్చెదరో! మా యందు దయయుంచి తెలుపఁ గోరెదము. అయ్యా! తమరు రచించిన తత్త్వ

లక్ష్మ్యార్ణవము, చిన్న అయ్యగారు రచించిన గ్రంథములను కూడా పంపించ గోరెదను. ఇచ్చట మీ దయానుగ్రహమువలన క్షేమముగనున్నాము. మా తప్పులన్నియు క్షమింపవలెను. ఇంతేసంగతులు.

చిత్తగించవలెను.

మోతుకూరి హనుమానందం వ్రాలు" అని వ్రాసెను. అందుకు మేము, వీలున్నచో దసరాకు మీ గ్రామమునకు వత్తు మని యతనికి వ్రాసితిమి. హనుమానందము, కృష్ణయ్య గార్లిరువురును 1928 సం॥రంలోనే మావద్ద కారణమును బొంది మా [illegible] జేరి, అప్పటినుంచియు, మాపేర "మా గ్రామము రావలయు"నని బహురీతులసుమారొక వంద జాబులైనను వ్రాసియుండిరి. ఆ వుత్తరముల కెల్ల కొన్ని రోజులు వాయిదా వేసి, వత్తు మని చెప్పుచు మా దీక్ష సమాప్తి గానందున, సిగ్గుం జెందుచు, వారికి తిరిగి వాయిదా వేసి 1931 సం॥రం వరకు జరిపితిమి, 1928సం॥రం మొదలు "ప్రతిసంవత్సరమును, సంక్రాంతి దీపావళి, దసరా మున్నగు పండుగులకు ఆ గ్రామములో డోలు సన్నాయి మేళ తాళములతో గొప్ప వుత్సవములు చేయుచు మీ ఫోటోలను వూరేగించుచుంటి"మని, హనుమానందం పలుసార్లు మాకు వ్రాసెను. మే మమలాపురం సభ ముగించుకొని వచ్చిన మీదట కొన్నాళ్ళు విశ్రమించి, ప్రజోత్పత్తి సంవత్సరాశ్వయుజ శుద్ధ విదియ రోజున బయలుదేరి వెళ్ళ నిశ్చయించుకొని, అమృతలూరు వారికి జాబువ్రాసితిమి. వెంటనే వారు రైలు ఛార్జీకిగాను రు 10-0-0 లు మాపేర మనియార్డరు చేసిరి.

మేము 1931 అక్టోబరు 13 తేదీని బయలుదేరి, ఏలూరులో మాకు చిరపరిచితు లగు పసుమర్తి పురుషోత్తమయ్యగారింటివద్ద, నొక్కదిన మాగి, వారి యాతిథ్య మంగీకరించి, బెజవాడలో నారిశెట్టి హనుమయ్య జ్ఞానాంబ గార్ల కతిథులమై వారి యాదరణం బడసి, మా కొఱకై యెదురుగా వచ్చిన కొత్తపల్లి నర్సయ్య, మోతుకూరి హనుమానందం గార్లతో కలిసి రైలుపై తెనాలిలో దిగి, సమీపమునంగల కఠేవరం బ్రహ్మానందం బాలయోగిగారి కైవల్యాశ్రమంబునం దా రాత్రి విశ్రమించి, మరుదివసంబున మోటారుపై పెదపూడివద్ద దిగి, అచ్చటికి మాకొఱకై యెదురుగావచ్చిన బుచ్చయ్య మున్నగు కొంతమంది భక్తులతో గ్రామ సరిహద్దులో ప్రవేశించితిమి. అచ్చట సుమారొక వందమంది జనము స్నానములు జేసికొని, మారాకకై యెదురు చూచుచుండిరి. తదుపరి వారు తాళమృదంగాది పలువిధ వాద్య విశేషములతో మాకు శిష్యులగు, బాలకోటి వెంకటేశ్వర్లు, మున్నగు పేరెన్నికగన్నడోలు, మృదంగ పండితుల నాయకత్వమున అమృతలూరులో మాతో గొప్ప వూరేగింపుజరిపిరి. తదుపరి గ్రామమునకు 4 ఫర్లాంగుల దూరమున, భక్తులెల్ల రాశ్రమించిన గయాళు స్థలమున యేకాంతముగా నిర్మించిన పెద్ద తాటియాకుల ఆశ్రమములో మమ్ముం బ్రవేశపెట్టిరి. మాకొఱకు పెదపూడివఱకు గుళ్ళపల్లి కృష్ణయ్య, బాగుగా నలంకరించి తన యెడ్ల బండిని తోలుకొని వచ్చెను. చాలా మంది నడచుచుండంగా మేమా బండిలో నెక్కుటకు మా యగ్రజు లంగీకరింప నందున కష్టముగా

నున్నను, నెమ్మదిగా పాదచారులమై యా బెడ్డలలో నడిచియే పోతిమి.

("ఊరెరిగింపు" అను శబ్దము క్రమముగా, "ఊరేగింపు"గా మారిపోయినది.)

ఆ దినమున మాకు బీరకాయలు, అరఁటి పండ్లు, ఒక కొబ్బరికాయ మాత్రమే అమృతలూరు వారు ఫలహారమునకు సిద్ధపరచిరి. ఆ గ్రామము మాగాణి భూమియగుట వలన ఫలవృక్షము లంతగా లేవు. మరుదివసంబున, మేము స్నానసంధ్యా ద్యనుష్ఠానములు తీర్చుకొనినమీఁద గ్రామములోని పిన్న పెద్దలు చాల మంది కమ్మసంసార్లు, మా వద్దకు దయచేసిరి. వారితో కొంతసేపు ప్రసంగించి, తదుపరి మా నియమిత సమయమునకు ఫలహార మొనర్చుకొని, కొంతసేపు విశ్రమించితిమి. అంతటినుంచి ప్రతిదినమును ఆ పాక వద్దకు వచ్చు జనమునకు లెక్కలేదు. పెదపూడి, మందూరు, గోవాడ, తురిమెళ్ళ మున్నగు సమీపగ్రామములేగాక, నల్లూరు, చీరాల, తెనాలి, మైనేనివారిపాలెం, కూచిపూడి, ఈపూరిపాలెం, ధూళిపూడి, పెరవలిపాలెం, రేటూరు, జంపని, ఇంటూరు, కొల్లూరు, పెనుమర్రు, బేతపూడి మున్నగు పెక్కు గ్రామాదులనుంచి స్త్రీ పురుషులు, అరఁటిపండ్లు, కొబ్బరికాయలు, నారింజపండ్లు, జామపండ్లుగాక, ఆనబ, పొట్ల, బీర, గుమ్మడి మున్నగు కాయలు రకరకములగు, అసంఖ్యాకములగు పూలమాలలు, తెచ్చి మాకొసంగుచుండెడివారు. అచ్చటి కేతెంచు ప్రతివ్యక్తి చేతియం దేదోయొక ఫలమో, కాయయో, పుష్పమాలయో ముఖ్యముగా నుండెను గాని వట్టిచేతులతో నచ్చటి కొక చంటిబిడ్డయైన రాలేదు. ప్రతిదినమును వేలాది ఫలములు సప్లయి అయినవి. వానిని తిరిగి ఆ భక్తుల కెల్ల ఫలహారముగా నైదారుమంది సదా, పంచిపెట్టుచుండినను, వానికి తరుగు విరుగు కూడ లేదాయెను. రాత్రిభాగములో స్త్రీలు పదిగంటలవరకు మమ్ము చూచుటకై వచ్చుచుండెడివారు. పగలల్లా పురుషులు సభఁ జేయుచుండిరి. ప్రతిదినమును జనులు విరివిగా రా నారంభించుటచే 21-10-1931 తేదీని ఆ గ్రామబాలికా పాఠశాలలో నొక సభఁ జేసి యందు మేము రచించిన, "తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి" యను నూతన గ్రంథమును చదివి వినిపింప ప్రారంభించితిమి. గాని అచ్చటి స్థలము దాదాపు 3, 4 వేల జనము కూర్చుండుటకు సరిపోయి యుండుట వల్ల వచ్చెడి జనమునకు స్థలముచాలక అలజడి యధికమైనది. పొరుగు గ్రామవాసులు చాలా జనము లోనికి రా వీలులేక గందరగోళముఁ జేయుట కారంభించఁగా నా గ్రామశివాలయ విశాల ప్రదేశమున కేఁగి, అచ్చట బహిరంగముగా మాకొఱకై యమర్చిన బల్ల పై నెక్కి కూర్చుంటిమి. మమ్ముఁ జూడవచ్చిన వారికి స్థల మచ్చటగూడ యిరుకై నందున జనులు రథముపై నెక్కియు, గోడలపై నెక్కియు, శివాలయముపై నెక్కియు గుంపులు గుంపులుగా మమ్ము జూడ నారంభించిరి. ఇట్లుండ మాకచ్చట యుపన్యసించుటకైన వీలు గుదురలేదు. ఆ గందరగోళములో నచ్చట నొక విశ్వబ్రాహ్మణుఁడు మాతో నేదో కుల సంబంధమగు గొడవ ప్రారంభించుటయు, ఆ సమయమున శరణురామస్వామిచౌదరిగారు మాచే రచింపబడిన "సహజ సత్యాగ్రహ"మను గ్రంథమును, ఆ జనసమూహము నుంచి పైకెత్తి పట్టుకొని "ఇది మీరు

రచించినదేనా ?'' యని మమ్మడుగుటయు, "ఔా"నని మే మాయనకు జవాబు చెప్పుటయు, అందు కాయన మాతో, "నందు కొన్ని విషయములనుగూర్చి, మిమ్మడుగవలసిన సందేహము లున్న"వని చెప్పుటయు, "ఈ గ్రంథమును గూర్చి ఈగందరగోళసమయమున జవాబిచ్చుటకు వలను పడ'' దని మేము చెప్పగా ఆయనకు కోపము వచ్చి "ఆ గ్రంథ మును చింపివేతు''నని చెప్పుటయు, ఆమాటకు నేను, "మీా చేతిలోనివస్తువును మీా యిష్టాను సార మొనర్చుకొనుటలో నాటంకమేముండు'' నని చెప్పుటయు, వెంటనే ఆ పుస్తకమును ఆయనగారు చింపి పారవేసి వెడలిపోవుటయు, సభ ముగియుటయు, మే మాశ్రమంబున కేఁగుటయు, చీఁకటి పడుటయు, జరిగినది. రామస్వామిగారి కోపమునకు చాలమంది పెద్దలు విచారించిరి. కొంద రాయన కెవరో యక్రమబోధ గావించి రని యోజించిరి. కొం దరు మాతో "మీా రేమీా యనుకోవద్దు. ఆయన చాలా మంచివాఁడు, బుద్ధిమంతుఁడు, విద్యా ధికుఁడు, శాంతుఁడు'' అని చెప్పిరి. "రామ స్వామిగారు కాంగ్రెసునాయకులు. పలుసార్లు జైలున కేఁగిరి. ఆ గ్రామములో నంతకుముందు కొద్దికాలములో "శాంతి" జెండాను స్థాపించి మహాకీర్తి వహి. ౨ రు ?" అని మరికొం దరు మాతో చెప్పిరి. అట్టివారికి గలిగిన అక్రమ మగు కోపమునకు ఆ గ్రామస్థులు కొందరు శంకించి, ఆ శాంతిజెండాకు ఫలిత మిదియే గాఁబోలు నని గుసగుస లాడిరి. కొం దరు దురుసు మనుజులు మరి యేమేమో అనుకొనిరి.

అందుకు మేము చాల పశ్చాత్తాపపడి రామ స్వామిగారిని దర్శించి వారికి జవా బిచ్చుటకు నిశ్చయించు కొంటిమి. గాని ఆ మరునాఁ డాయన పదిమంది మిత్రులతో గలిసి, మే మున్న ఆశ్రమంబున కేతెంచి, అచ్చట సభ జేసియున్న, ఆలపాటి వెంకట కృష్ణయ్య చౌదరి, ఎలమంచి రాఘవయ్య చౌదరి, దేవ భక్తుని పెద సుబ్బయ్య (పూసల సుబ్బయ్య చౌదరి,) కొత్తపల్లి ఆనందయ్య చౌదరి, కొత్తపల్లి నారాయణచౌదరి, మున్నగు ప్రముఖుల సముఖమున తమ కా గ్రంథ ముపైఁ గల విముఖతకుఁ గల కారణమును వివరించిరి. వారి మాటలకు మేము చాల మర్యాదగా జవాబుచెప్పి, వారిని సమాధాన పరిచి, పంపించితిమి. తదుపరి తురిమెళ్ళ, ఎల మంచి రాఘవయ్య చౌదరిగారు, పెదపూడి, దేవభక్తుని పెద సుబ్బయ్య చౌదరిగారు మమ్ముఁ గూర్చి దీర్ఘోపన్యాసముల నొసం గిరి. మరునాఁడు మేము శరణు రామస్వామి చౌదరిగా రింటివద్ద, అర్ఘ్యపాద్యాది విధుల పూజింపఁబడి పుష్పమాలల చేతను, నూతన ఖద్దరాంబరములచేతను అలంకరింపఁబడి తిమి. ఆ దినమున శ్రీ ఆలపాటి వేంకట కృష్ణయ్య, కొత్తపల్లి నారాయణగార్లు ఆసనాదులతో బాటు బంధత్రియ ప్రాణా యామము తెలుసుకొనిరి. మరుదివసంబున, శిష్యబృందము తరపున మోతుకూరి హను మానందము "స్వాగత షట్కమలములు" అను పద్యములను చదివెను. గ్రామములో భక్తులు మరి రెండు స్వాగత పత్రములు, నూతనాంబరములు, పెక్కు పుష్పమాలలు సమర్పించిరి. ఆ గ్రామ కాంగ్రెసు వారు మాకు నూలు మాలలు, ఫలములు, ఖద్దరు వస్త్రములు సమర్పించిరి. ఆనాఁడు అమృత లూరు శిష్య సహితముగా మా ఫోటోను

ఎత్తిరి. గుళ్ళపల్లి రుక్మిణమ్మ, పరుచూరి కన్నమ్మ, రెండు జతల వెండి పావకోళ్ళు చేయించి, మాసోదరు లిరువురికిని సమర్పించిరి. కొత్తపల్లి వేంకట రమణమ్మ ఒక వెండి కమండలువు చేయించి మా కొసంగెను. వాటిని మా కర్పించిన మీాదట మా యిద్దరిని ఒక ఫోటో ఎత్తిరి. తదుపరి ఆ గ్రామములోని వారును, పొరుగు గ్రామము నుంచి వచ్చిన వారును స్త్రీ పురుషులు సుమారేబదిమంది వఱకు, మే మాజ్ఞాపించిన నియమముల కంగీకరించి, మాకు శిష్యులైరి. ఆ యాశ్రమమునకు "నిత్యానందాశ్రమము" అని పేరిడి, వా రొసంగిన నూతన వస్త్రములు మున్నగునవి స్వీకరించి, దసరా పండుగ వరకు అచ్చట నివసించి, మా శిష్యులాచరించు ఏకాదశీవ్రతము, ద్వాదశీ పారాయణ, వారి సంఘీభావము, భక్తి తిలకించి, ద్వాదశిరోజున మా శిష్యులు బీదవారికి చేసిన బ్రహ్మాండ మగు అన్నసంతర్పణ కానందించి, శ్రీ చదలవాడ కుటుంబరాయుఁడు చౌదరి గారి కోరికపై వారి భావమరుదులు శ్రీ దేవభక్తుని పెదసుబ్బయ్య చౌదరిగారి యాహ్వానము నంగీకరించి 25-10-31 సం॥రం తేదీని తెల్లవారగట్లబయలుదేరి తెనాలి కాలువలో స్నానాది కృత్యములు నిర్వర్తించుకొని మా శిష్యకోటితో గలిసి కాలినడకను పెదపూడి సరిహద్దులో ప్రవేశించితిమి. అచ్చటి యేర్పాట్లేమియు మాకు తెలియవు. అమృతలూరు వారు మాకు రు 116-0-0 లు సమర్పించిరి.

అమృతలూరు విద్యానిలయ మని చెప్ప నొప్పును. అందుకు నిదర్శనముగా నా గ్రామమున నొక గొప్ప లైబ్రరీ గలదు. అందు చాలా సంస్కృతాంధ్రాంగ్లేయాది గ్రంథములు గలవు. విద్వాన్, శిరోమణివరకు సంస్కృత విద్య నభ్యసించిన వా రా గ్రామ నివాసులగు కమ్మవారిలో గలరు. అచ్చట నొక మఠములో కుప్పసాధు నొక మహనీయుఁడు గలఁడు. ఆ గ్రామకరణంగా రత్యంత భక్తులు. వారు శ్రీ శ్రీ శ్రీ వావిలికొలను సుబ్బారావు పంతులుగారికి శిష్యులు. వారు మమ్మాహ్వానించి భార్యాసహితులై చాల గౌరవించి పూజించిరి. మా యందే విశేషమును లేకున్నను, మమ్ముఁ జూడనెంచి వర్ష కాల మగుట వలన, ఆ గ్రామవాసులేగాక పొరుగు గ్రామములవారును, కొందరంతఃపురకాంతలును, బండ్లపైననో, కాలినడకనో, వచ్చుటలో చాల చిక్కులు బొందిరి. ఆ గ్రామములో "దుగ్గిరాల మీరాఖాన్" అను మహమ్మదీయుఁడు తన కటిక వృత్తితో బాటు మాంసాహారమును సహా పరిత్యజించి, మిషనుపై కుట్టువృత్తి వలన జీవించుచు మా శిష్యకోటిలోఁ జేరెను. అతని భార్య మహా పతివ్రతారత్న మగుటవలన, భర్తమాట కెదురాడక, కులజులవలన గలిగిన యలజడికులుకక, మెలకువగలిగి తానుగూడ మాంసాహారమును పరిత్యజించెను. అతని కుమార్తె లిరువురు కుమారుఁ డొకఁడు గూడ తల్లిదండ్రుల పద్ధతి ప్రకారము శాకాహారులై సుఖముగా నున్నారు. వా రిప్పుడు మోరంపూడిలో నుండిరి. నేను 1937 మే నెలలో వారింట;(శిష్యసహితుఁడనై అమృతలూరులో హనుమానందము జరుపు శంకర జయంతికిఁ బోయి తిరిగి వచ్చునప్పుడు) రెండు దినములాగి, వారి యాతిథ్యముతో బాటా గ్రామ మునసబుగారి యాతిథ్యముగూడా అంగీక

రించి, మీరాఖాన్ సమర్పించిన నూతనాంబరములను స్వీకరించి, అచ్చట మీరాఖాన్ మిత్రుఁడగు (పల్లి కారి) అవనిగడ్డ చెంచయ్య, అతనిభార్య భాగ్యమ్మగార్లను మా శిష్య కోటిలోఁ జేర్చుకొని, వా రొసంగిన పుష్ప మాలలతో సంతసించి, అచ్చటినుండి బయలు దేరి బెజవాడ మీఁదుగా వెళ్లి పడమటలంక సాధనాశ్రమము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములను దర్శించితిమి. ఇది విషయాంతరము గావున నింతటితో విరమించుచున్నాఁడను.

అమృతలూరు విడిచి పెదపూడి వెళ్ళవలసి యున్నది గావున, మేము శిష్యసమేతులమై నడిచి వచ్చి పెదపూడి వంతెనను సమీపించితిమని యిది వర కెరిగించియే యుంటినిగదా? అచ్చట అయిదారువందల జనము పుష్పమాలలతో నలంకరించిన సుందరమగు మోటారు, దానికి ముందుభాగమున బ్యాండుమేళము, యిరు ప్రక్కల కాగడాలువేయు నిద్దరు రజకులు, మా రాకకై నిరీక్షించుచుండిరి. వారు మమ్ముఁ జూడఁగానే ఎదురుగా వచ్చి సాష్టాంగ వందనాది సత్కార పురస్సరముగా మమ్ము కారునందు ప్రవేశపెట్టి, చందినీతో మా పాదము లొక పెద్ద పళ్లెరములోఁ బెట్టించి ప్రక్షాళనం బాచరించి ఆ పాదోదకమును తమ తమ శిరస్సులపై జల్లుకొని, విలువగల వస్త్రములచే మమ్ము నలంకరించి; మా కంఠములకు పుష్పమాలలు తగిల్చి శ్రీ చదలవాడ కుటుంబరాయుఁడుగారు, దేవభక్తుని పెదసుబ్బయ్యగారు యిరుకెలంకుల పరివేష్టింప పెక్కు జనసమూహముతో నెమ్మదిగా కారును నడిపించుచు మధ్య మధ్య భక్తు లొసంగిన ఫలపుష్ప సమన్వితములగు కర్పూర హారతులను స్వీకరించుచు, గ్రామము నాలుగు వీథులు పూరెరిగింపు జరిపి శ్రీ చదలవాడ జగన్నాథవరపు కృష్ణయ్యగారి రామమందిరమున మమ్ము ప్రవేశఁబెట్టిరి. ఆ మందిర మతి విశాలమై, పవిత్రవంతమై, నిశ్చలముగా నుండెను. అందు మాకు స్నానాది సౌకర్యము లేర్పరచిరి. అనేక గుండిగలు, గంగాళములు తెప్పించి యందు నిండుగా ప్రశస్తమైన నిర్మలోదకమును నింపిరి. మమ్ము పెదసుబ్బయ్య గారే స్వయముగా, ఎంత బ్రతిమాలినను వినిపించుకొనక స్నానమును చేయించిరి. ఆయన వర్ణనాతీతమైన శివభక్తాగ్రేసర చక్రవర్తి. తప్పున్నచో నెంతటి గొప్పవారినైన నతఁడు లెక్కచేయఁడు. ఆ చుట్టుపట్ల గ్రామములయం దాయన కాధ్యాత్మిక విషయములో గాని భక్తి విషయములో గాని సమాధానము చెప్పువారు లేరని ప్రతీతి. పరులయెడ తప్పున్నచో వెంటనే ఆ తప్పు చెప్పివేసి అట్టి వారిని తృణీకరించు స్వభావ మాయనకుఁ గలదట! అట్టివాఁడు చూచుచుండఁగనే మా మతమును అభిమానించి, మాలో నైక్యమై పోవుటను గాంచి, పలువు రాశ్చర్య నిమగ్నులై పోయిరి. అతఁ డమృతలూరునకు ప్రతి దినమును మే మచ్చట నున్నంత కాలము తప్పకుండా వచ్చి మాతో బాటు కాలక్షేపముఁ జేసి వెళ్లుచుండెడివాఁడు.

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
య	0 12 0	0 8 0
క్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
లిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
స్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
లెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
ధుమేహము	0 4 0	0 4 0
లబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

హారోగము	0 12 0	0 8 0
చ్ఛాచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
సు క్షిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
మతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టిస్థితిలో విప్లవంఅంటే భయమెందుకు ?

ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయసూచిక :

గ్రంథకర్త: డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అఘః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు.

34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



ఏప్రియల్
1941



సంవత్సరచందా
రు **3-0-0** లు
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

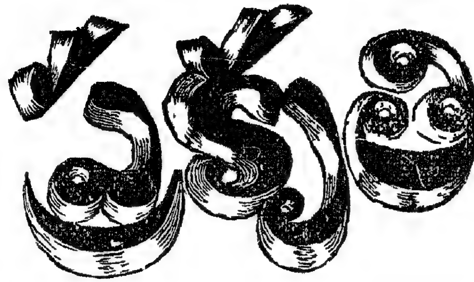
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సరం చందా రు 3 0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 — బెజవాడ — సంచిక 4

ఏప్రియల్ 1941

సుఖసంసారము ౮

ప్రణయజనకములు

ఆంగీరసుడు

సూర్యుడు కన్యలో నున్నప్పుడు కామము రగుల్కొనునని క్రిందటి ప్రకరణములో వ్రాసి యున్నాను. మకర, కుంభ, మీనమాసములు గూడా ప్రణయానికి వుద్దీపన కల్గించేవిగానే వున్నవి. సూర్యుడే కాకుండా చంద్రుడుగూడా ఒకానొక గతిలో ప్రణయానికి దోహదం కల్గించేవాడుగానే వున్నాడు. కవీశ్వరులు గూడా సూర్యచంద్రులను కలిపి కీర్తించారు.

శ్లో॥ "యథా ప్రహ్లాదనా చ్చంద్రః
ప్రతాపా త్తపనోయథా" కాళిదాసు.

"వేవెలుంగులదొరజోడు రేవెలుంగు"
పెద్దనామాత్యుడు.

కవీశ్వరు లంతా యిలాగే కీర్తించియున్నారు. వేదమాతగూడా 'చంద్రమా మనసో జాతః। చక్షో స్సూర్యో అజాయత' అని అన్నది. పురాణాలు గూడా "మనఃకారకు డైన చంద్రుడు, మనోజుడైన మన్మథునికి మేన మామ" అంటున్నాయి. ఈ మాటలన్నీ సమన్వయపరచుకుంటే హ్లాదయకముల ప్రియుడైన సూర్యుడున్ను, నాడీ మండలాధి పతియైన చంద్రుడున్నూ ప్రణయానికి కారకులుగా కనపడతారు. కనుక రక్తములోవుండే పాటవము, నరములలో వుండే చల్లదనము, యివి రెండే ప్రణయజనకాలుగా కనపడతాయి. అందువలననే ఒక స్త్రీ గాని, పురుషుడుగాని పొందే ప్రణయసుఖము వారి దేహాలలోని రక్తపాటవాన్ని బట్టీ, నరములలో వుండే చల్లదనాన్ని బట్టీ వుంటుంది. రక్తక్షీణమై నరములలో సత్తువ వుడిగిపోయి నట్టి స్త్రీ పురుషులకు ఎంతటి సుందరాంగులు ప్రణయ సహకారులుగా నున్నా సుఖము మృగ్యంగానే ఉంటుంది. కనుక ప్రణయ జనకములగూర్చి వ్రాయునప్పుడు ప్రధాన ముగా రక్తముయొక్క పాటవము, మనస్సు యొక్క ప్రశాంతత యివి ప్రాతిపదికలుగా ఉండేతీరాలి అని జ్ఞాపక ముంచుకొన వలయును. అట్టివారినే కామసేనానులైన మాధవుడు, సమీరుడు, శశి, కోయిల, సౌరభము, గానము మొదలైనవి కలతపెట్టుదురు. శృంగారానికి వీరిని ఉపాంగాలుగా చెప్పడము

సర్వ సాధారణమైనది. అదే కావ్యాలలో విప్రలంభ శృంగారాలలో కాముడున్ను కామ సైనికులునూ అత్యంతము నిరసింపబడి శపింప బడుచున్నారు. కామ సైనికులలో ప్రప్రథమంగా పేర్కొతగినవాడు శశి శశి అను గ్రహముంటేనేతప్ప కామపురుషార్థముచరితార్థము కాదు. అందుకనే వైదికులంతాగూడా సోమయాగాన్ని చేస్తూ వచ్చారు. సోమపీథులైనారు. సోమయాజికావడం చాల ఎక్కువగా గణించబడినది. ఓషధీశుడైన సోముడు నెలనెలా యిష్టులచేత యజింపబడ్డాడు. యజ్ఞమువలన యాజియేగాకుండా లోకాలన్నీ సుఖపడతా యన్నారు. యజ్ఞము ద్విజులకు విధి యన్నారు. కనుక చంద్రుడు కామపురుషార్థము కొరకు పూర్వమునుండియు పూజింపబడుతూనే వున్నాడు. యజ్ఞమువలన స్వర్గాది భోగాలు కలుగుతాయన్నారు. పెద్దన్నగారి వరూథినిగూడ 'మా కౌగిండ్ల సుఖంపనే' గదా అంటుంది.

కాళిదాసు 'మేఘసందేశం' వ్రాస్తే మాఅన్నగారు శశిదూతం వ్రాశారు. నిజానికి కామదౌత్యానికి మేఘుడు చల్లనివాడేమైనా శశియొక్క శైత్యము ముందు మేఘుని శైత్యమేపాటిది? అదీగాక సహజంగానే దౌత్యం చేసే శశిని సత్యనారాయణగారు కామదౌత్యానికి ఏరుకోవడంలో అపారమైన వారి ప్రాగల్భ్యం గోచరిస్తోంది.

చెప్పవచ్చిం దేమంటే కామ జనకములైనవానిలో వెన్నెల, చంద్రుని యొక్క గతి ప్రధాన మైనవి. స్త్రీల ఋతుకాలము ప్రతి నెలా చంద్రునియొక్కగతి ననుసరించే సాధారణంగా జరుగుతూ వుంటుంది. పురుషులలో గూడా 'కామేచ్ఛ చంద్రునిగతి ననుసరించే ఉచ్చ నీచలను పొందుతూ వుంటుంది. స్త్రీ పురుషుల దేహంలో వుండే కళాస్థానములు చంద్రునిగతి ననుసరించే వికసిస్తూ వుంటాయి. అదీకాకుండా ప్రతివారంలోనూ స్త్రీ పురుషుల యందు కామేచ్ఛ రగుల్కొంటూ వుంటుంది. మునల్మానులు దీనినే శుక్రవారంగా గుర్తించినట్లు తెలుస్తుంది. హిందువులలో గూడ చాలమంది స్త్రీలు శుక్రవారాన్ని పవిత్రదినంగా తలుస్తారు. హిందువులు కొంతమంది శనివారాన్ని పవిత్ర దినంగా తలుచుట కద్దు. క్రైస్తవులకు ఆదివారం పవిత్రదినము. యూదులకు మాత్రము శనివారమే పవిత్రదినము. అందువలన కామోద్ధతి చంద్రుని బట్టేగాకుండాగ్రహాల్ని బట్టిగూడా ఆధారపడి వుంటుందని మనము సామాన్యనంగా నమ్మవచ్చును దేశకాల పాత్రములను బట్టి ఆయా వాట్లను బట్టి కామోద్ధతి, బలారోగ్యముల ననుసరించి కలుగుతూ వుంటుంది. భూమిమీద వుండే మనుష్యులు, భూమిచుట్టూ వుండే గ్రహాల యొక్క ఆకర్షణకు లోబడి కామపరతంత్రులైన యెడల అందువైపరీత్యమేముంటుంది? ఐతే ఒక్కొక్క తత్వాన్నిబట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క కాలములో ఉద్ధతి కల్గుతుంది. ఐనప్పటికి అమావాస్యయందు సూర్యచంద్రు లొకేవైపునుండి భూమినీ, భూమిమీద వుండే జీవరాసులను ఆకర్షించుట వలనను, పూర్ణిమయందు సూర్య చంద్రులు చెరొకవైపున వుండి ఆకర్షించుట వలనను ఆ దినములలో జరిపిన సంగమము వలన దేహశక్తు లత్యంతముగా వ్యయమగును గాన వేదమాత అట్టి సంగమాన్ని నిషేధించింది. మరిన్ని అట్టి సంగమము చేసినవారిని 'నిరింద్రియస్యాత్' అని శపించినది.

"మార్గో" పుట్టు పూర్వోత్తరాలు

మార్గో అంటే "మార్గో" అనే పేరుతో దేశంలో ప్రచారంలో వున్నటువంటి ఒకే ఒక రకము శాక సంబంధమైన నేతిని గురించి నేను వ్రాయుట లేదు. నేయి కానిదానిని నేయివలె తయారుచేసి అమ్మే యే వస్తువైనా మార్గో అనే పేరుతోనే నేనీ వ్యాసంలో వ్యవహరిస్తాను. ఎందుకంటే ఏ పేరుతో నున్న నెయ్యికాని నెయ్యినైనా సామాన్యజనము మార్గో అని పిలుస్తారు.

అసలు మార్గో ఎందుకు పుట్టవలసి వచ్చింది? దీనికి పెద్ద గాథ వున్నది. 1900 సం॥ లో మన దేశంలో 1 రూ. కు 192 తు. ల నెయ్యి యిచ్చేవారు. అంటే దాదాపు 5 పౌనులు. అప్పుడు ఒక యకరం బీటిపొలమునకు సుమారు 10 పౌ. ల నెయ్యిగాని 2 రూ. ల రొఖ్ఖంగాని 128 శేర్ల నల్లవడ్లుగాని మక్తా క్రింద యిచ్చేవారు. అప్ప డెక్కడ చూచినా బీళ్లుండేవి. ఆవులు, బర్రెలు సమృద్ధిగా మేసి పుష్కలంగా పాలిచ్చేవి. కావలసినంత పాడి, వెన్న, నెయ్యి, పెరుగు, పాలు, మీగడ— ఏమి లోటుంటుంది? ఎంత లేనివాళ్లైనా వూరి ఉమ్మడి బీళ్ళలో మేపుకొని పాడిచేసుకొనే వాళ్లు.

20 సం॥ లు గడిచే టప్పటికి భూము లన్నీ మాగాణు లైనాయి. బీళ్ళు నశించిపోయి నాయి. మెట్టవూళ్ళలో వేరుశెనగ, పొగాకు అవతరించినవి. దానితో పశువుల నోళ్ళల్లో మన్ను పడ్డది. పాడి తగ్గిపోయింది. 1920 సం॥ లో నెయ్యి 1 రూ. కు 40 తు. ల చొ॥ న అమ్మినది. అదివరకు ఇండియా నుంచి నెయ్యి వెన్న ఇంగ్లండు మొదలైన దేశాలకు ఎగుమతి అవుతూ వుండేది. ఎప్పుడైతే నెయ్యి ప్రియమై పోయినదో, ఇతర దేశస్థులకు ప్రియమైన నెయ్యి దిగుమతి చేసుకోడానికి చాల కష్టమైనది. హిందూ దేశములో నెయ్యిగాని నేతిని ఒక దానిని ప్రవేశపెట్టితే ఇండియాలో వున్న నెయ్యి చౌక అవుతుంది. అప్పుడు ఇండియాలో వున్న నేతిని చౌకగా యితర దేశాలకు దిగుమతి చేసుకోవచ్చును. ఈ పనిని యక్షిణీ కనుకట్టు వలె చేయాలసి వచ్చింది. అందుకని పరిశోధనలు ప్రారంభం చేశారు.

ఇండియాలో అదివరకే ఒక ప్రదేశంలో నువ్వులనూనె, ఒక ప్రదేశంలో కొబ్బరినూనె వాడుకచేయటం వున్నది. కాని అక్కడ అసలు పశువులే లేవు. మిగతా ప్రదేశములలో అనగా పాడి వున్నచోట ఎంత ఖరీదైన పెట్టి నెయ్యే కొంటారు గాని కొబ్బరినూనె, నువ్వులనూనె వాడుకోరు. వాళ్ళకి ఆ నూనెల వాడుక వలన జబ్బు చేస్తుం దని భయము. అదీకాక ఆ నూనెలలో వుండే వాసన గిట్టదు కొంతమందికి. 3 వది నెయ్యివలె పేరుకొనే గుణముంటేగాని వాడుకోవడము ఇష్ట ముండదు కొంతమందికి.

అందువలన నూనెలలో వాసన తీసివేయడం, నూనెలు పేరు కొనేటట్లు చేయడం, జబ్బు చేసే గుణము తగ్గించడం, యీ మూడు పనులు చేయాలసి వచ్చింది. దీనికొరకై పరిశోధనలు చేశారు.

తాతాకంపెనీవారు కొబ్బరినూనెను 400 డిగ్రీల వేడిలో కాచి వాసన తీసివేశారు. అదే యిప్పటికి బజారులో కోకోజం, అనే పేరుతో అమ్ముచున్నారు. ఈ నూనెతో వండిన పిండి వంటలు కొబ్బరినూనె వాసన కొట్టవు. కాని యీ నూనె పేరుకోదు. అందువలన తెలిసి కొనుక్కోవలసిందేగాని మధ్య వర్తకుడు దీనిని నేతితో కల్తీచేసి అమ్మడానికి వీలు లేదు. అదీగాక ధైర్యము చేసి యీనూనె వాడుకోవలసినదేగాని, ఉష్ట్రపక్షిలాగా కళ్లు మూసుకొని వాడడానికి వీలులేదు.

అందు వలన మధ్యవర్తకుడికి దీని వలన లాభములేదు తాతా కంపెనీవారికైనా మరల మీద తయారుచేస్తారు గనుక కొంచెము లాభ ముంటే వుండవచ్చునుగాని అటె లాభ ముండదు. దీనితర్వాత నూనెను పేరుకొనునట్లు చేయడానికి కొన్ని పరిశోధనలు చేశారు. అందులో మొదటిది నూనెమైనము (Wax) తో కలిపివండుట. దీనితో నూనెకు పేరుకొనేగుణము వచ్చింది. కాని ఆ నెయ్యి పేరి వున్నప్పుడే కొంచెము బాగుండేది. కాని కరగబెట్టితే మైనపువాసన కొట్టేది. పిండివంటలు గూడ మైనపు వాసనకొట్టేవి. బస్తీ వాళ్ళట్లాగే కొని వాడుతూవుండేవారు గాని మైనపు నెయ్యి పల్లెటూరు ప్రవేశించలేకపోయింది.

అందువలన ఇతరదేశాలలో ఎడ్లను, మేకలను, పందులను కోసుకుని తింటారు గనుక ఆ చచ్చిన జంతువుల ప్రాణులు క్రొవ్వు పొరలను కరిగించి మన నూనెలలో కలిపి వండి ఇండియాకు దిగుమతి చెయ్యడం మొదలు పెట్టారు. నూనైతే చౌకగా వున్నదిగానీ జంతువుల క్రొవ్వు చాలా ప్రియము. పంది క్రొవ్వు వాళ్ళ రొట్టెలు తయారుచేయడానికే చాలదాయెను! మిగతా జంతువుల క్రొవ్వు సబ్బులు చేయడానికి, క్రొవ్వువత్తులను చేయడానికి, తల నూనెలకు గిరాకీ వున్నది. అందువలన ఇండియాలో నేతి ధర తగ్గించడానికి యీ విధమైన నేతివలన సాధ్యము కాకపోయింది. అదీకాక క్రొవ్వుతో కలిసిన నూనెలు మురిగిపో నారంభించినవి.

దీనితర్వాత 'హైడ్రొజనేషన్ ప్రొసెస్' (Hydrogenation Process) వచ్చినది. ఏ మహరాజు కనిపెట్టాడోగాని, యిది బాగా పనిచేసింది. నువ్వులనూనె వీశె 1 కి 0-10-0, కొబ్బరినూనె వీశె 0-8-0, వేరుశనగనూనె వీశె 1కి 0-5-0, నెయ్యి వీశె 1కి 2-0-0. ఈ ధరలలో 0-5-0 ఖరీదుగల వేరుశనగనూనెను ఇంగ్లండు తీసుకునిపోయి విద్యుద్యంత్రములమీద కాచి 'హైడ్రొజెనేటు' చేసి ఇండియాకు పంపించి వీశె 0-14-0 చొ॥న అమ్మ నారంభించారు. ఇట్లా తయారైన వేరుశనగ నూనెలో 100 కి 20 భాగాలు కమ్మగా కాచిననెయ్యి కలిపితే ఆ కల్తీవస్తువు అంతా నేతివాసనే కొటుతుంది. ఆ నెయ్యి వీశె రు 1-8-0 కిస్తుంటే వీశె 1 కి 2-0-0 లెట్టి ఎవరు కొంటారు? అందు వలన మంచినేతికి గిరాకీ తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు మంచినెయ్యి పల్లెటూరులో నమ్మకమైనచోట కొనుక్కోబోతే వీశె 1కి 1-8-0 కంటే ధర లేదు. అందువలన నెయ్యి, వెన్న చౌకగా లభిస్తోంది. ఈ వెన్న, నెయ్యి యీ చౌక ధరలలో యితర దేశాలకు ఎగుమతిఅవుతున్నది. పాడి, పంట వున్న ఇండియాలో ప్రజలు నెయ్యి మాని యీ మాయ

నెయ్యి తాగుచున్నారు. ఈ నెయ్యి మొదట 400 డిగ్రీల వేడిలో కాచేస్తారు దానిలో వుండే విటమిన్లన్ని సాంతంగా నశిస్తాయి. జీర్ణించే గుణ మసలే లేకుండా పోతుంది. అందువలన యీ నెయ్యి తాగినవాళ్ళకు యీ నూనె తిన్నగా జీర్ణముగాదు. ఈ నూనె దేహంలోనుంచి వెళ్ళిపోవాలంటే యిటు టైఫాయిడ్ జ్వరమన్నా రావాలి; లేకపోతే గ్రహణి, అతిసారములన్నా పుట్టాలి. అంతే గాని యీ మార్వో దేహానికి ఏవిధాన మేలు చేయదు. కాచని నువ్వులనూనె, కొబ్బరి నూనె ఐతే మితంగా వాడినప్పుడు కొంచెము లివర్‌ను శ్రమపెట్టినా జీర్ణమైతే అవుతుంది, లేకపోతే వెళ్ళిపోతుంది. కాని మార్వో మాత్రము కడుపులో జేరి జీర్ణము కాక పోగా పీట పెట్టుకుని కూర్చుంటుంది. దానితో అన్నహితవు తప్పడం, తల తిరుగుట, వికారం, దగ్గు, అగ్నిమాంద్యం, మలబద్ధకం, పుట్టు తవి. వెంటనే శ్రద్ధతీసుకుంటే సరి, లేకుంటే దుర్భరమైన ఇతర వ్యాధులకు దోవతీస్తుంది. ఇప్పుడు పల్లెటూళ్ళలో గూడా కొంచెము తెలివిగల రైతులు ఒక డబ్బా మార్వో తీసుకొని వచ్చి ఇంటో పెట్టుకుని ఎప్పటి నెయ్యప్పుడు మార్వోతో కల్తీచేసి అమ్ముచున్నారు. అందువలన యిప్పుడు పల్లెటూళ్ళలో గూడా దోషములేని నెయ్యి దొరుకుట కష్టముగానే ఉన్నది.

మంచినెయ్యి వాడుకోదలచిన వాళ్ళు సొంతంగా పాడిచేసుకోవడం కంటే మార్గాంతర మేమీ కన్పట్టుట లేదు. 'కౌపీన సంరక్షణార్థం అయం పటాటోపః' అన్నట్లు కమ్మని అన్నము, కమ్మని నెయ్యి కావలిస్తే వ్యవసాయమే చేయవలసి వచ్చినది. స్వయంగా రాట్నము వడుకనివాళ్ళకు శుద్ధమైన ఖద్దరు లభించిం దని నమ్మటానికి యెలా వీలులేదో స్వయంగా పాడిచేసుకోని వాళ్ళకు మంచి నెయ్యి, మంచి పాలు లభించవు. సొంతవ్యవసాయంలేనివాళ్ళకు పందిపెంట, రసాయనపు ఎరువులు చేరని మంచి పంటధాన్యం గూడా లభించదు. మంచి పంట, పాడి లభించాలంటే వ్యవసాయమే చేయాలి. వ్యవసాయ మంటే ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమంటే వ్యవసాయము.

ఎందుకీ ఆపరేషన్లు?

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి

ఏదైతే మనకు అర్థముకాదో అది మనము నమ్మము. దేనినైతే విశదీకరించి ఒకరికి చెప్పలేమో, (కాని మనమైతే ఆచరణలో పెట్టిస్తాము; కారణము, కలిగే ఫలితము మాత్రము వివరించలేము) బెదరింపుల వలననో, లేక భయపెట్టో ఒకరిచేత దానిని ఒప్పించుతాము. మనలో వున్న సరకంతా యిదే ఐనప్పటికి, మన ఆడంబరపు నడతల వలన, వేలకు వేలు వెచ్చించి పొందిన డిగ్రీల వలన అందరిని అదరగొట్టి మాటను మాడలకమ్ముచు, మనల నాశ్రయించువారి అర్థములను, ప్రాణాల్ని మనపొట్టన పెట్టుకోడానికి వెనుదీయడం లేదు. ఆహా! ఎంత సాహసము! ఎంత మనోధైర్యము! ఏమి పలుకుబడి!

అసలు రోగమొస్తే మందెందుకు? రోగమే మందు. ఇక మందుకు మందేయడమా? రోగ మెందుకువస్తుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానము అందరకువచ్చిన పాటే. హానికరమైన తిండ్లు, దురలవాట్లు, చాలని పరిశ్రమ వీటిమూలకంగా దేహములో భరించలేని అన్యపదార్థమేర్పడితే, దానిని రోగము అనే పేరుతో వెళ్ళగొట్టుటకై దేహము ప్రయత్నము చేస్తుంది. కనుక రోగము మంచికే గాని చెడ్డకుకాదు రోగమంటే జ్వర మనే అర్థము గాదు. కుష్ఠు, (దీనిని పూర్వజన్మ కర్మమంటారు గాని నిజంగా మన మది నమ్మలేము.) క్షయ, మశూచికము, కలరా, ఆటలమ్మ, రణము, టాన్సిల్సు కావడం: వడిసెగడ్డలు లేవడము మొదలైనవన్నీ రోగాలే. వీటన్నిటికి కారణము వెనుక చెప్పిన అసహజమైన తిండ్లు, అప్రాకృతమైన దురలవాట్లు, చాలని పరిశ్రమలే కారణము. ఈ రోగాల్ని నయము చేసుకోవాలంటే తిండి సరిచేసుకోవాలి. ప్రకృతి కనుకూలంగా సంచరించాలి. దేహమునకు తగినపరిమితిలో పరిశ్రమ నీయాలి. అంతేగాని కుష్ఠు పుటితేనేమో ఎంతభాగ మా రోగ మావరించిందో అంతభాగము కోసివేయడం, క్షయవ్యాధి పుడితే అసలు రోగానికి కారణమేమిటా యని గుర్తించకుండానే ఏదో ఒక ఊపిరితిత్తిని, అనవసర మని తీసిపారెయ్యటం, టాన్సిల్సు ఉబ్బితే, వాటి అవసరమే గమనించకుండానే కత్తిరించెయ్యడం, రణము పుటితే దానికి మూలము గమనించకుండానే దానిని 'ఆపరేటు' చేసి యింకా తీవ్రరూపంలో వుద్భవింపచెయ్యటం — యివన్ని మన డాక్టర్లకు పరిపాటైపోయినాయి.

ఇక యిదంతా ఎందుకు? ఎవడైనా రోగి వస్తే ముందర సంచి నింపుకొని కత్తి దుయ్యటము ప్రాముఖ్యత వహించినది: అట్లా కత్తి తళతళా మెరిపించేవాడే లోకాల్ని నిలిపే అశ్వినీదేవతగా పరిగణించబడుతున్నాడు. అసలే అందల మెక్కివుంటే, దానికి పైై అందల మెక్కించి సంచిమూతిని యింకా వెడల్పు చేయ దోహద మిచ్చుచున్నారు. ఎవ

రైనా తన సాత్విక పద్ధతులతో, ఉపశాంతి స్నానాలతో, రోగముయొక్క గుట్టుమట్లు నెరిగి నిరపాయంగా రోగాన్ని కుదిరిస్తే, అతనిని మంత్రగాడు, మోసగా డంటారు. నిజంగా మంత్రగాడు, మోసగాడు ఎవరు? రోగంయొక్క గుట్టుమట్లు తెలిసి నప్పటికి యింకా డబ్బు గుంజుదామనో యేమో యింకా, యింకా యేవేవో మందులు వేసి రోగాన్ని తీవ్ర రూపం దాల్చజేసి, వున్నది కాస్తైతే బ్రహ్మాండ మంతగా విస్తరింపజేసి నయము చేయడానికి వందలకు వందలు ఫీజులక్రింద తీసుకొనేవారు, రణముగాని, టాన్సిల్స్ ఉబ్బడం గాని ఐతే వాటికి మూలమగు కారణమును కనిపెట్టకయే ఆపరేటుచేసి లేనిపోని క్రొత్త రోగాలను ప్రయోగం చేసేవారా, లేక ఏ రోగమైననుసరే, కాలికరోగ మైననుసరే లేక తరుణవ్యాధి యైననుసరే, అందరికి తెలిసిన తన సహజ స్వాభావిక చికిత్సలతోను, సాత్వి కాహారములతోను, ఉపశమన స్నానముల తోను, రోగికి నిరపాయంగా చికిత్సించువారా మోసగాళ్లు, మంత్రగాళ్ళును?

టాన్సిల్స్ ఆపరేట్ చేయబడినవారిలో, ఎన్నో రోగాలచే బాధ పడేవాళ్ళను ఎంతో మందిని చూస్తూ వున్నాము. కాని కత్తిమాత్రము తుప్పు పట్టుటలేదు. టానిల్స్ను తీసివేయుట వలన కలిగే ప్రమాదాల్ని మన మందరము చూస్తూవున్నప్పటికి పిల్లవాడికి కాస్తఅన్నము ముద్ద దిగకపోయేసరికి "అమ్మబాబోయి టాన్సిల్స్ ఐనాయిరో" యని పాతికలు, యాభైలు జేబులో వేసుకొని డాక్టరుగారిదివాణము వైపు పరుగులెత్తే దొబ్బుడాయి తగ్గడంలేదు. కలిగే ఫలితము చెప్పనే అవసరములేదు.

అసలు టాన్సిలు్స ఎందుకుఅవుతవి? 'రోగము' అనే దాని పుట్టుకకు ఏదైతే కారణముగా నున్నదో అదేదీనికిగూడా మూలమైయున్నది. అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు, తిండ్లు, అప్రాకృతమైన నడవడికలమూలంగా దేహంలో అన్యపదార్థ మేర్పడితే దానికి చిహ్నంగా టాన్సిల్స్ వాస్తాయి. ఈ వాయడానికే 'టాన్సిల్స్ అయినాయి' అని అంటాము. మనకిప్పుడు చికిత్సించుటగూడా తేలికే. స్వాభావికమైన సాత్వికమైన తిండి తినడం, ప్రకృతి కనుకూలమైన అలవాట్లను అలవరచుకోవడం, ఉపవాసచికిత్స, మట్టి పట్టీలు మొదలైనవాటి మూలకంగా దేహంలోని అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరిస్తే టాన్సిల్స్ వాటిఅంతట అవే తమ సహజస్థితికి వస్తవి. కారణము చికిత్స యిదై యుండగా రోగి వచ్చే రావడముతోనే మన కెవ్వరు తిరుగు చెప్పువారు లేరుగదా యని (ముందు ముందు యింకా ఫీజులు గుంజవచ్చు గదా యను వుద్దేశ్యమో యేమో, మరి) ముందర జేబు నింపుకొని టాన్సిల్స్ కత్తెరెయ్యడంలో రోగియొక్క అర్థం, ప్రాణం గుంజెయ్యడం కాదూ!

దైవసృష్టిలో అనవసరమైన నిర్మాణ మేదీ యుండదు. అది నిజంగా అనవసరమైతే దానికి దైవసృష్టిలో చోటే యుండదు. ఒక యిల్లును తీసుకోండి. ఇల్లు కట్టాలంటే పునాదులు త్రవ్వాలి. బలమైన గోడలు కట్టాలి. బలమైన దూలాలు వెయ్యాలి. మంచి వాసము అమర్చాలి. మంచి పెంకు నెయ్యాలి. వీటిల్లో వాసము కనుక మంచిది కాక పోతే తత్కాలాని కేమి నష్టం లేదు. పునాదులు

లోతు లేకపోయినా అప్పటికప్పుడే యిల్లేమీ పడిపోదు. మంచి ఇటుక లేకపోయినా అప్పటికప్పుడు యింటికేమి హాని కలుగదు. కాని వీటిలో యేది బలహీనమైనప్పటికి క్రమక్రమంగా ఆ యిల్లు శిథిలమై పోతుంది. అట్లాగే మన దేహాలు కూడా కాళ్ళు, చేతులు, తల, మొండెము, వీటిల్లో యిమిడి వున్న నరములు, గుండె, ఊపిరి తిత్తులు, ప్రేగులు, మలకోశము, మూత్రకోశములు మొదలైన పెద్దపెద్ద దేహావసరమైన అంగములు, నోటిలో వుండే టాన్సిల్స్, పొట్టలో నాభిక్రింద కుడిప్రక్కగా వుండే క్రిమిక, మొదలైనవాటిల్లో ఏది హానిజెందినా దేహాపాయమే. కాని గుండె ఊపిరితిత్తులు చెడిపోతే దేహాని కప్పటికప్పుడు ప్రమాదము సంభవిస్తుంది. టాన్సిల్సు, క్రిమిక మొదలైన వాటిని తీసివేస్తే తత్కాలానికి ప్రమాదము లేకపోయినా, కొంతకాలమునకు ప్రమాదమునకు మూలమవుతుంది.

దేహమునకు ఒకానొక అంగముయొక్క అవసరములేకపోతే, ఆ అంగమునకు నిజంగా తావే వుండేది కాదు. ఏదైనప్పటికి దేహ నిలకడకు, వుపకారానికి సృజించబడినదే గాని దేహాపకారాని కెన్నటికినీ కాదు. కనుక టాన్సిల్స్ దేహానర్థకమైన దేహానవసరమైన అంగము కాదు. దేహములో వున్న అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరించడానికి చిహ్నంగా టాన్సిల్స్ వుబ్బితే, వాటిని తగుపద్ధతిన మామూలు స్థితిలోనికి తీసుకొనిరావలెనుగాని కత్తిరించి పారవెయ్యగూడదు. అట్లా కత్తిరించి పారవేస్తే కలిగే తరువాత ఫలితములు కీళ్ళరోగము, గుండెజబ్బు, చెవిపోటు, పండ్లు బలహీనముకావడం మొదలైనవి. కనుక టాన్సిల్స్ కావడం దేహోపకారమైన విధానమేగాని దేహోపద్రవమైన పద్ధతి కాదు. టాన్సిల్స్ ఆపరేషను యొక్క ఫలితమును గూర్చి అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములపబ్లిక్ హెల్తు సర్వీసు శాఖవారొసంగిన ప్రచురణలో ఈవిధముగానున్నది. "కీళ్లరోగం, గుండెజబ్బు, చెవిపోటు, పొంగు (ఆటలమ్మ మొదలైనవి) పొడిదగ్గు, గవద బిళ్ళలు, పండ్లు (Teeth) బలహీనము కావడం, ఆటలమ్మ, వేపపూత మొదలైనవన్నీ టాన్సిల్స్ కలవారికంటె టాన్సిల్స్ తీసివేయబడ్డ వారిని విపరీతముగా ఆవరించుచున్నవి." దీనిని బట్టి టాన్సిల్స్ అవసరమో, అనవసరమో, గ్రహించ వచ్చును. ఇప్పటికైనా టాన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయుటవలన కలిగే చెఱుపును గమనించినారా?

టాన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయడంవలన అప్పటికప్పు డేమీ అపకారము కాన్పించుట లేదు కాన, అది మానవోపకారి యని ప్రజలు భ్రమపడుచున్నారు. కాని అది వట్టి పిచ్చి భ్రమయే! 'టాన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయాలి' అనే మన డాక్టర్ల సలహాకు ఆననముగా గల ముఖ్యకారణము టాన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయుటవలన నివారణ యగుచున్నదా? ఆ కారణమే నివారణ మవుతే పండ్ల క్షీణత, చెవిపోటు, గవదబిళ్ళలు, పొంగు, వేపపూత, ఆటలమ్మ మొదలైన వాటితో బాధపడడ మెందుకు? కనుక టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయుటలో దేహములో ఏర్పడ్డ అన్యపదార్థము బయటకు రాలేదు. అది రాకపోవుట చేతనే పై చెప్పిన రోగాలకు దోహద మేర్పడు

చున్నది. పై చెప్పిన రోగాలు పుట్టకుండా వుండాలంటే, టాన్సిల్సు తమ సహజస్థితికి రావాలంటే,టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయించడం మాని ఆహారాన్ని, ప్రకృతి క చికిత్సను అనుసరించాలి. చాలినంత వ్యాయామాన్ని చేయాలి. స్వాభావికమైన సాత్వికమైన ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. అదేమి లేకుండా టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయించుకొని, గాయము మానుటకై యే పౌడరో అద్దుచూ తగు పరిశ్రమ లేకుండా యిష్టము వచ్చిన తిండ్లు తింటూవుంటే పై చెప్పిన రోగాలు వచ్చాయంటే ఎందుకు రావూ?

తిన్నతిండి అరిగి ఆ అన్నరసము, రక్తముగా మారి, దేహానికి వంటబట్టాలంటే అనేక గ్రంథులు, రసములు, అవయవములు పరస్పర సహాకారంపొంది పనిచేయాలి. ఏ ఒక్కటి పనిచేయ నిరాకరించినా దేహాయంత్రము మూలపడుతుంది. ఒక రెండెద్దులబండీని తీసుకోండి. ఆ బండీ సాగాలంటే జతకలిసిన రెండెడ్లుండాలి. హెచ్చుతగ్గు కాని చక్రములు అమర్చబడి వుండాలి. మంచిపరము అమర్చాలి. బలమైన పోలు కూర్చాలి. మంచి కాడి కట్టాలి. రెండు చిడతలుండాలి. రెండు కాడిపలుపు లుండాలి. శాయి శీల లుండాలి. ఇందులో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా బండీ సాగదు. ఇన్ని వున్నప్పటికి బండీ తోలేవాడు సరియైనవాడుగా వుండాలి. సరియైన వాడు కాకపోతే ఏ గోతులోనో, కాల్వలోనే బండీ పడవచ్చును. బండిమీద బరు వెక్కువైతే ఎడ్లు బండీలాగలేవు. కనుక ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా బరువు సరిచేసే బాధ్యత బండివాడిమీద ఉన్నది. అట్లాగే మన దేహాలు గూడా. అనేక అవయవములు, గ్రంథులు, రసములు, నరాలు వుంటేనేగాని దేహము పనిచేయదు. క్రమమైన పద్ధతిని యిన్ని వున్నప్పటికీ, దేహస్థుడు సరియైనవాడుగా వుండాలి. శరీరము బలహీనత చెందకుండా వుండాలంటే దేహములోని ఏగుడు దిగుడులను, బరువు సులువులను గమనించి దేహస్థుడు సరిచెయ్యాలి. దేహములో భారమెక్కువైతే, మితిమించిన బరువు నెత్తిన పెడితే ఎట్లా మోయలేమో అట్లాగే దేహావయవములు పనిచేయలేవు. అట్లాగే తగు పదార్థ మందకపోతే అది దేహానికి చాలక దేహము కృశించును. కనుక దేహమున కందే పదార్థము అంత ఎక్కువ కాకుండా, తక్కువ కాకుండా సరిచూచే బాధ్యత దేహస్థునిపై నున్నది.

దేహంలో ఏ చిన్న అవయవమైనను దేహావసరమైనది గాని, దేహానవసరముకాదని అదివరకే చెప్పుకొని యున్నాము. ఆ చిన్న అవయవమునే అనవసర మని ఆపరేటుచేస్తే మరణము ప్రాప్తించకపోతే ప్రాప్తించక పోవచ్చును గాని, దానివలన లేనిపోని క్రొత్త క్రొత్త రోగాలు పుట్టుతవి. దేహములో మితి మీరిన అన్యపదార్థము నిల్వయుంటే దానిని వెళ్ళగొట్టుటకై దేహములో వుండే అన్ని జీర్ణావయవములు, రసాలు పనిచేస్తాయి. క్రిమిక (Vermiform Appendix) అందులో ఒకటి. ఇది నాభికి క్రింద కుడిప్రక్కగా పెద్ద ప్రేగులోని మొదటిభాగము, లేక మలాశయములోని లంబిక (Caecum) అడుగుగా నుండు అవయవమై యున్నది. ఎంత మందో అనుభవమువలన ఈ క్రిమిక (Vermiform Appendix) లో నుంచి గూడా ఒక విధమైన జీర్ణరసము ఉద్భవించి జీర్ణావయవములకు

తోడ్పడుచున్నది. గాన యిదిగూడ ఒక విధమైన జీర్ణావయవమని తేలినది. భరింపరానిఅన్య పదార్థము ఏర్పడితే యిది ఉబ్బుతుంది, లేక వాస్తుంది. అప్పుడు ఓర్చుకోలేనంత నొప్పి కల్గుతుంది. ఈ నొప్పి యీ క్రిమికను ఆపరేషన్ల వలన తీసివేస్తే నివారణ కాదు. ఆపరేషనుల వలన దేహోపకారి యగు యీ క్రిమికనే తీసివేస్తున్నాము గాని, యీ నొప్పికి మూలమైన కారణాన్ని తీసివేయటములేదు. ఈ నొప్పి(Appendicitis) నివారణ కావాలంటే ఆపరేషన్ అనవసరము. ఈ "అప్పెండిసిటిస్" కల్గటానికి మూల మేమిటి? మల బద్ధకము. దీనిని పోగొట్టడం సులభమే. సహజ సాత్విక ఆహార విహారాదుల వలనను, ఉపవాసము వలనను, ఉపశమనస్నానములవలనను, ప్రకృతి సిద్ధాంతముల 'తు' 'చ' తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టుటవలనను యీఆపరేషన్లవసరము లేకుండానే క్రిమికను దాని సహజస్థితిలోకి తీసికొనివచ్చి పూర్ణారోగ్యమును పొందవచ్చును. క్రిమిక(Vermiform appendix)గూడ జీర్ణావయవమని తెలిస్తే మన డాక్టర్లు కత్తు లెందుకు ప్రయోగిస్తారు? వీరికి నిజంగా తెలియకనా? కాదు. గొప్ప గొప్ప శస్త్రవైద్యులే క్రిమిక యొక్క గుణాన్ని అందరికీ వెల్లడిచేశారు. అప్పెండిసిటిస్ మీద అందరికంటె ఎక్కువ ఆపరేషన్లు చేశాడని ప్రసిద్ధి గాంచిన 'మాక్ యివార్'గారే క్రిమిక ఒక జీర్ణావయవమనిన్నీ, అందువలన జీర్ణక్రియలో దీనికిగూడ కొంతభాగము కలదని వెల్లడి చేశారు. కాని మన మెడికల్ ఎసోసియేషన్లు, డాక్టర్లు వీరి అభిప్రాయాన్ని అనుసరించారా? వారి అభిప్రాయాన్నే అనుసరిస్తే వీరి జేబులు నిండే దెట్లా?

క్రిమికను ఆపరేటు చేయించుకొన్న వారు క్రిమికను ఆపరేటు చేయించుకోని వారికంటే ఎక్కువ రోగాలతో బాధపడతారు. తిన్నది జీర్ణములేక పోవడం, మందమతితనము, మలబద్ధకము మొదలైనవాటిమూలంగా బాధపడతారు.

ఏవైద్యముమీదనూ మాకేవిధమైన దూషణభావము లేదు. ఏవైద్యము పుట్టిననూ మానవోపకారమునకేగాని, అపకారమునకు కాగూడదు. ఉపకారాపకారములు వైద్యసిద్ధాంతముల ఆచరణలో పెట్టించువారిచే కల్పించబడుచున్నవి.

వ్యక్తిగతంగా డాక్టర్ల మీదను, మెడికల్ ఎసోసియేషనులమీదను మాకేవిధమైన దూషణభావమూ లేదు. కాని వారి ఆచరణల మీద మాత్రము మాకు వ్యతిరేకభావము కలదు. వాటివలన కలిగే ప్రమాదాలు అందరకు తెలిసినవే. శస్త్రచికిత్స చాలా గొప్పదే. నిజమైన శస్త్రవైద్యులు మానవోపకారులు. కాని వారు చిట్టచివర ప్రయత్నముగా తప్ప శస్త్ర చికిత్స చేయరు. ఉపవాసచికిత్స, జలచికిత్స, వాయు చికిత్స, పరిశ్రమ, క్రమమైన ఆహారము మొదలైన వాటిలో దేనికి సాధ్యపడనిచో (వీటిని క్రమమైన విధానంలో ఆచరిస్తే తప్పక సాధ్య మౌతుంది) ఆఖరు ప్రయత్నముగా శస్త్రచికిత్సఅవలంబించవచ్చును. అంతేగాని 'పిడుగుకు బియ్యానికి ఒకటే మంత్రము' పెట్టినట్లు ప్రతిరోగానికి శస్త్ర చికిత్స చేయకూడదు.

వచ్చే సంచికలో ఆమాశయరణాన్ని ఎంత సులభముగా నయము చేసుకో వచ్చో వ్రాస్తాను.

****

వేసవి కాలము

****

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

ఈ నెలనుండియును యెండలు తీక్ష్ణముగ కాయుచున్నవి. ఈ ఋతువునందు ఉష్ణాధిక్య వ్యాధులు కలుగుటకు అనేక అవకాశము లున్నవి. కాన ప్రతివారును ఈ క్రింద వివరింపబడిన ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించి వ్యాధి నిరోధము చేసికొని ఆరోగ్యవంతు లయ్యెదరుగాక.

ప్రతివారును తమ శరీరదార్ఢ్యమును బట్టి పనులు చేసికొనుచు, తగిన విశ్రాంతి, తీసికొనవలెను. ఎండ, వడగాలి దెబ్బ తగులకుండ ఉదయ, సాయంకాలములలోనే పనులు జరుగునట్లు చూచికొని మధ్యాహ్నము నీడను కూర్చుండవలెను. ఈ కాలము ద్రవముగల ఆహారములు యెక్కువ అవసర మగును. ఘన పదార్థములు మితముగ తినవలయును. మత్తు కలిగించు ఆహారములు మానవలెను. బల హీనులు మాత్రము పగలు కొలదిగ నిద్రపోవచ్చును గాని మంచివారు మత్తుగ తిని నిద్రపోగూడదు.

వేసవికాలమందు పిండిపదార్థములు శరీరపోషణకు తక్కువ అవసర మగును. (యెందువల్ల ననగా పిండిపదార్థమే దేహమునందు ఉష్ణమును ఉత్పత్తి చేయును. వేసవిలో ఎండల వలన వుష్ణము కలుగునుగాన ఈ పదార్థము తక్కువభాగమే సరిపోవును. యెక్కువగ తినిన వేడిబాధలు కలుగును.) మామిడి పండ్లలో కండగలవానియందు పిండిపదార్థ మెక్కువగ నుండును. కాన అవి తినుటవలన కూడ యెక్కువ వేడి కలుగును. ఇక అన్నము తినుచు ఆ పిండిపదార్థమునకు తోడు మామిడి పండ్లయందలి పిండిపదార్థమునుకూడ శరీరములోనికి యెక్కించిన ఆ పదార్థము శరీరమునందు ఇముడక వ్రణములు, విరేచనములు, తాపము, జ్వరము, చర్మము పేలుట, శుక్లనష్టము, మూత్రబంధము మొదలగు ఉష్ణ వ్యాధులుగల్గును. ఎటులైనను ధాన్యములలో నుండు పిండికంటె పండ్లలో నుండు పిండి సులభజీర్ణకారియే గాని మితముమాత్రము అన్ని సందర్భములలోను అవసరము.

వేసవిలో ఆవాలు, మెంతులు, నూనె మొదలగు పదార్థములతో చేసిన ఊరుగాయలు, కూరలు తినుటవలన అత్యుష్ణవ్యాధులు గలుగును. పిండి, పప్పు, నెయ్యి పదార్థములు కూడ చాల తగ్గించి వాడవలెను.

ఇక మనము వేసవిలో తినవలసిన ఆహారములు. అన్నము తక్కువప్రమాణములో; పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు, పచ్చిపచ్చడులు, ప్రధానముగ ఆకుకూరలు, (గోంగూర తప్ప) కాయగూరలు, రసము గల పండ్లు, పలుచని మజ్జిగ, కుండలో బోసిన చల్లని నీరు ఉదయం సాయంత్రము రెండు పూటలను చన్నీటి శిరఃస్నానము విధిగ చేయవలసినదే. ఈ కాలములో కటిలింగస్నానములు కూడ అద్భుత ఫలితముల నీయగలవు.

ఈ కాలములో సామాన్యముగ వచ్చు వ్యాధులకు వేడియే ప్రధాన కారణము గాన ముదురు నీలిరంగు సీసాలో సూర్యపుతము వేసిన నీరు రోజుకు 4 ఔన్సులు మొదలు ఆరు ఔన్సుల వరకు త్రాగిన చాలా బాధ లుపశమింప గలవు.

ఇక వడగాలి ఎక్కువగా సోకని చల్లని ప్రదేశములు, చెట్లనీడలు, తోటలు మొదలగు చోట్లు వసింప హితకరములుగ నుండును.

ఈ కాలములో పుచ్చకాయలు, తాటి ముంజెలు మొదలగు పదార్థములు విరివిగ లభించును. వానిని తినుట మంచిదే కాని వాటికి బదులు మామూలు ఆహారము తగ్గించవలెను. డబ్బుగలవారు ఇతర రసముగల పండ్లగు నారింజ, కమల, ద్రాక్ష, నీరుగల కొబ్బరి బొండములును వారి జీర్ణశక్తి ననుసరించి వాడుట మంచిది.

వేసవికాలములో "ఆత్మవ త్సర్వభూతాని" అనువచనమును సరిగా అర్థము చేసికొనిన వారు సమస్తజీవులకును శాంతిని గలిగించు చలువపందిరులు, చలివేంద్రిలు, పశువులకు నీటివసతులు నీడ మొదలగు యేర్పాట్లు చేసి సుఖించి తరింతురు.

ఈ కాలములో కామోద్రేకము యెక్కువగ నుండవచ్చును. కాని బలహీనము, వీర్యనష్టము యెక్కువగా కలుగును. కాన మితము, నిగ్రహము అన్నిసందర్భములలోను అవసరము. యెండలో తిరుగువారు పాదములకు, తలకు రక్షణగలిగి యత్యుష్ణము నుండి కాపాడుకొన వలయును.

కొన్నిచోట్ల అగ్నిప్రమాదములు తటస్థించవచ్చును. కాన అగ్నిని చాలా జాగ్రత్తగా వాడుకొని ఆర్పివేయవలెను.

ఫలాహారము, అపక్వాహారము తిను వారిలో అనేక రకములవా రున్నారు. వారు తమ తత్వము, అనుకూలము, ఆర్థికపరిస్థితి ననుసరించి అనేక రకముల ఆహారముల వాడు చున్నారు.

కొందరు నగ్గుబియ్యమును తిందురు. కొందరు మజ్జిగ త్రాగుదురు. మరి కొందరు గోధుమ పిండి తిందురు. వేరొకరు అనేక పదార్థములను మిశ్రముచేసి తిందురు.

ఇట్టివా రందరికిని సలహా ఇచ్చుట కాదు గాని ఒక మనవి మాత్రము చేయుచు ఈ క్రింద వివరింపబడిన ఆహార పదార్థములు, విధానములు మాత్రము వేసవిలో ఆరోగ్యకరము లని వివరించు చున్నాను.

పిండి పదార్థములు, వానితోపాటు పప్పులు తమ శక్తి, వీలు ననుసరించి సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుట మంచిది.

దేహపోషణకు ప్రధాన అవసరము లని అనేక మంది ప్రకృతి తత్వ పరిశోధకులచే నిర్ణయింపబడిన నూనెగింజలు, కాయలు (Nuts) పండ్లు (Fruits) కూరలు (Vegetables) మాత్రము సర్వకాలముల యందును వాడదగినవే.

అందు ఈ వేసవికాలములో నూనెగింజలు కాయలు (Nuts) తగ్గించి వాడి, పండ్లు, కూరగాయలు యెక్కువ భాగము వాడవలెను. నూనె పదార్థములలో ఈ కాలమున వేరుశనగ, జీడిపప్పు, మొదలగు వానికంటె పచ్చి కొబ్బరికాయ వాడుట వలననే అది శరీరమును పోషించి చలువ కూడ చేయును.

కొన్ని ప్రాంతములలో కలరా, గ్రహణి, మశూచికము మొదలగు తరుణ వ్యాధులు కలుగవచ్చును. వానికి నీలిరంగు సీసానీరు, ఉపవాసము, ఫలాహారము, మట్టిపట్టిలు, కటిలింగస్నానములు, చల్లని నీరు ధాహమున

కిచ్చుట మొదలగు చికిత్సలు వ్యాధి నివారణకు అద్భుతముగ పని చేయును.

ఈ కాలములో తేళ్ళు, పాములు మొదలగు వాని భయము విశేషముగ నుండును.

వారికి తెలిక నీలిరంగు సీసాలోని నూనె (ఒక నెలరోజులు యెండలో బెట్టి యుంచినది) కుట్టిన ప్రదేశమున రుద్దిన అద్భుతముగ పని చేయును. మరియు తేలు కుట్టినచోట ఆవిరి పట్టి, మట్టిపట్టీలు వేయుట; నీలిరంగు సీసా నూనెతో మర్దనచేసి నీలిరంగుసీసా నీరు త్రాగించుట ఈ పనులు నివారణకు సహాయపడును.

(ప్రతివారును ఇప్పటి నుండియును ఒక తేలిక నీలిరంగు సీసాలో కొబ్బరినూనె గాని నువ్వుల నూనె గాని పోసి యెండలో నెల రోజులు ఉంచినయెడల దానికి గొప్ప చలువశక్తులు వచ్చును.) అది అవసరము వచ్చునపుడు సహాయపడును. కాన సిద్ధముగ నుంచుకొనుట మంచిది.

వేసవిలో నెల రోజులకు పైగా చాల మందికి సెలవులు, విశ్రాంతి యుండును గాన ఆ కాలమును సద్వినియోగము చేసి వృక్షములనీడను సత్సాంగత్యమునను, పవిత్రసాధనతోను గడపుట మంచిది. అట్టి అవకాశముల కొరకు మే నెలలో ప్రకృతిశిబిరము యేర్పాటు చేయబడినది.

విసురుడు బియ్యము

డాక్టరు కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు, ఎ.యల్.ఐ.యమ్.
(వినయాశ్రమం)

వంట చేసికొను పాత్రలను ఇత్తడి, అల్యూమినమ్, కంచు మొదలగు పాత్రల నుపయోగించక అనాగరికత యని తలంచక మట్టిపాత్రల నుపయోగించినచో ప్రమేహరోగములు వృద్ధి పొందక చక్కని ఆరోగ్యమును కలిగించును.

ప్రస్తుతము సత్యాగ్రహముచేసి అరెస్టుకాని సత్యాగ్రహులు ప్రతియూర ముడిబియ్యమువలన ప్రజలకు కలుగు ఉపయోగమును విపులముగ బోధించుచు మరబియ్యపు ఉపయోగమును మన దేశమున తగ్గించినచో పనిలేని కూలీలకు పని గల్పించి పోషించుటకు తోడ్పడగలరు.

ఈ నవనాగరికతా కాలములో మరలో బాగా పాలీషుచేసిన తెల్లనిబియ్యమును బాగుగ కడిగి వండి గంజి వార్చి తినుటయే నాగరికతాహార మని మన దేశమున దురభిప్రాయములు ప్రబలి యున్నవి. కాని మరబియ్యపు తిండివలననే మన దేశములో నూరింటికి ముప్పాతికవంతు అజీర్ణము, మలబద్ధము, పాండు, కామిల, నంజు, మూలవ్యాధి, శుక్లనష్టము మొదలగు క్రూర వ్యాధులు పీడించుచున్న వని బహుజనులు గ్రహించుట లేదు. ఆహారమును, యింపుకొఱకును, కడుపు నింపుకొఱకును, భుజించుచున్న టుల తలంచుచున్నారు కాని, యారోగ్యము కొఱకు భుజించుచున్నటుల చాలమంది తలంచుట లేదు. ఇప్పుడిప్పుడు కొందరు బుద్ధిమంతులు మరబియ్య మనారోగ్యకర మని యనుభవమువలన తెలిసికొని, దంపుడు బియ్యము నుపయోగించుట మొదలిడుచున్నారు. కాని మరబియ్యముకన్న, దంపుడు బియ్యపు తిండివలన కొంత వేడితగ్గియుండును. కాని తవుడులోనుండు పూర్తి యుపయోగమును పొందజాలము. ఎందువల్ల ననగ బియ్యమునుకూడా బాగా దంచి తినుటవలన దానిమీద నుండు తవుడుపదార్థము నశించుచున్నది. తవుడు నశించినతరువాత, మరబియ్యము తిన్నను, దంపుడు బియ్యము తిన్నను, చాలవరకు సమానోపయోగమే కలుగును. అందువల్ల బొత్తుగ తవుడుతియ్యని ముడిబియ్యమునే తినినచో దాని వుపయోగమును పూర్తిగ పొంద గలుగుదుము. తవుడులో దేహపోషణకు వలయు రసాయనిక ద్రవ్యము లన్నియు కలిగి వుండడమే గాక భాస్వరము (Phosphorous) నెక్కువ కలిగి యున్నందున బుద్ధిబలమును కలిగించు నట్టి శక్తి మిక్కిలిగ నున్నటుల యాహారశాస్త్ర పరిశోధకులు నిరూపించడమేగాక యనుభవములోకూడ దాని యథార్థము రూఢి యగుచున్నది.

ముడిబియ్యపు తిండివలన ఆరోగ్యముగను, ఆర్థికముగను, మనకు మిక్కిలి యుపయోగ పడుచున్నటుల వినయాశ్రమవాసుల యనుభవమువలన వెల్లడియగుచున్నది. తిరుగళ్ళలో వడ్లను విసిరినచో యే మాత్రము తవుడుపోక ముడిబియ్యము తయారగును. రాతి తిరుగళ్ళలో విసరుటకన్న, చింత, మామిడి మొదలగు కొయ్య తిరుగళ్ళలో విసరి తయారైన బియ్యమును తినినచో చక్కని జీర్ణశక్తికూడ కలిగి యుండునని యనుభవము వలన తేలినది. కనుక కొయ్యతిరుగళ్ళలో తయారైన ముడిబియ్యము

నుపయోగించుటయే యుత్తమవిధానము. ఇట్టి ముడిబియ్యమును వండుటలో మిక్కిలి యాలస్యముగ నుడుకు ననియు, అన్నము విత్తులు విత్తులుగ వుండి తినుట కింపుగ నుండ దనియు, అన్నము నిలువవుండదనియు, అన్నమునుతినుట కష్టమనియు, మొదలగు వ్యతిరేకభావములు, యీ కాలపు స్త్రీ పురుషుల హృదయములలో నాటుకొని మిక్కిలి కలతపెట్టుచున్నవి. కాని ముడిబియ్యమువలన దేహమునందు కలిగే ఆరోగ్య విధానమును గ్రహించినచో పై విధముగ ముడిబియ్యము నుపయోగించుట యందు నిరసనభావమును చూపజాలరు. ముడి బియ్యపు అన్నము తెల్లగ కంటె కింపుగనుండ దని స్త్రీపురుషులు గ్రహించుచున్నటుల తెలియుచున్నది. కాని వారు తలంచు నటుల తెల్లటి అన్నమును మాత్రమే తినక పచ్చళ్లు కూరలు, పులుసు మొదలగు నల్లని, యెర్రని, పదార్థములను కూడ అన్నములో కలపనిది తినుట లేదుగదా! అందువలన తెల్లని బియ్యపు అన్నమునే తినవలయు నని భావించుట పొరపాటు. కనుక ప్రతి యొక్కరును ఆరోగ్యముకొఱకే తిను చున్నా మని తలంచి దేహపోషణకు వలయు పోషకద్రవ్యము లన్నియు కలిగిన ముడిబియ్యమునే యందరును నుపయోగింప నాశించుచున్నాను. ముడిబియ్యమును వండుటకు షుమారు రెండుగంటలకు ముందుగ నీళ్ళలో నానవేసి ఆ నీళ్ళతోనే వండినచో అన్నము మెత్తగ బహుచక్కగ నుండగలదు. బియ్యముపై తవుడులో రక్తమునుపెట్టు హెమోగ్లోబిన్ (Hamoglobin) వున్నందున దేహములో నీరున్న నంజురోగులకు తవుడును రొట్టెగచేసి యిచ్చినచో రక్తమును పెట్టి నీరును తగ్గించి మలబద్ధకము లేకుండ జీర్ణశక్తి వృద్ధిచేయును. అట్టిగుణములు కలిగిన తవుడును తీసివేసిన తెల్లనిబియ్యమును తినుట యెక్కువ యైనందున జీర్ణశక్తి తగ్గి తద్ద్వారా రక్తము క్షీణించి బియ్యమువలె తెల్లగ పాలిపోవు పాండురోగులు మన దేశములో వృద్ధిపొందుచున్నారు. అందువలన ఆరోగ్యముగ నుండ తలచిన ప్రతియొక్కరును ముడిబియ్యమునే తప్పక తినవలయునని గ్రహించవలయును. పప్పుపదార్థములు కూడ పొట్టు తీయక వుపయోగించినచో అజీర్ణము కలిగించక దేహపోషణ కలిగించును. వండేపాత్రలను కూడ ఇత్తడి, అల్యూమినమ్, కంచు మొదలగు పాత్రలను వుపయోగించక అనాగరికత యని తలంచక మట్టిపాత్రలను వుపయోగించినచో ప్రమేహరోగములు వృద్ధిపొందక చక్కని యారోగ్యమును కలిగించును. ప్రస్తుతము మన దేశమున ననారోగ్యమున కాలవాల మైన కాఫీహోటల్సు ఫలాహారములు వుపయోగించుటవలననే యీ కాలమున రోగబాధలు ప్రజలలో వృద్ధిపొందుచున్నవి. మనదేశమున చక్కని యారోగ్యప్రచారము కావలయు ననిన తొలుత ముడిబియ్యమును ప్రతివారును వుపయోగించునటుల ప్రజలలో నెక్కువ ప్రచారము జరుగవలయును. మనదేశమున బియ్యపు ఫ్యాక్టరీలు పోనిది త్వరలో ముడిబియ్యపు వుపయోగము వ్యాప్తిచెందజాలదు. కాని దీని వుపయోగమును ప్రజలు బాగుగ గ్రహించునటుల ప్రతిపూర చక్కని ప్రచారము జరుగవలయును. అట్టిప్రచారమును ప్రత్యేకముగ జరిగించుటకు ధనవ్యయము మిక్కిలి కావలసియుండును.

కనుక నీ తరుణమున నట్టి ధనవ్యయముతో పనిలేకుండ గ్రామపునర్నిర్మాణ విధాన ములలో ఆరోగ్య ప్రచారముకూడ ప్రధా నము గనుక నిప్పుడు సత్యాగ్రహము చేసి అరెస్టుకాని సత్యాగ్రహులు ప్రతివూర ముడి బియ్యమువలన ప్రజలకు కలుగు వుపయో గములను విపులముగ బోధించుచు, బియ్యపు ఫ్యాక్టరీలవద్ద పికెటింగ్ వగైరాలు చేసి మర బియ్యపు వుపయోగమును మన దేశమున తగ్గించినచో పనిలేని కూలీలకు పని కల్పించి పోషించుటకు తోడ్పడగలరు. కనుక నట్టి సత్యాగ్రహులు యీ విషయమున మిక్కిలి శ్రద్ధవహించి చక్కని ప్రచారమును సాగించ వలసినదిగ నా ప్రార్థన.

బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయమున ఈ తిరుగళ్ళు దొరకును.

మన ఆహార సమస్య

ఆంధ్రదేశములో యెక్కువమంది ప్రజలు (వరి) బియ్యము తినుటకు అలవాటుపడి యున్నారు. అందు తక్కిన ధాన్యము లకంటె పోషకపదార్థము తక్కువ. అందునను మర పట్టుటవలన అసలే నిర్జీవమై పోవుచున్నవి. వానిని తినుటవలన నంజు, శుక్లనష్టము, మలబద్ధము, అత్యుష్ణము, నిస్సారము మొదలగు వ్యాధులు గలుగుచున్నవి.

ఈ సంవత్సరం అ వరిపంట నూటికి 13½ పాళ్ళు తక్కువ పండినదని అంచనా వేయబడినది. అందువలన బియ్యము ప్రియమై రూపాయకు 5¾ శేర్లు అమ్ముచున్నారు. ఇంతకంటె యెక్కువ పోషక పదార్థము గలిగి ఆరోగ్యకరమైన ధాన్యమగు గోధుమలు రూపాయకు 7¾ శేర్లు ఇచ్చుచున్నారు. వీనిని ఆహారముగ నుపయోగించుట సర్వదా శ్రేష్ఠము. వీనిని రొట్టె, జావ, బిస్కట్లు, అన్నము మొదలగు విధములుగ నుపయోగించుటవలన మలబద్ధము, అతి మూత్రము, రక్తక్షీణము, బలహీనము మొదలగు వ్యాధులు నశించును.

కొన్ని శరీరతత్వములకు ఈ ఆహార పదార్థములు అధిక ఉష్ణమును కలిగించినటుల తోచును. అపుడు ఆహార మును తక్కువ పరిమాణముతో తీసికొని అందులో సమాన పరిమాణముగ, ఆకు కూరలు, కాయ కూరలు కావలసి నన్ని (యెక్కువగా) పలుచని మజ్జిగ వాడుటవలనను ఆహారమును బాగుగ నమలి తినుటవలనను మితముగ తీసి కొనుట వలనను దాహమైనపుడు చల్లనినీరు ధారాళముగ త్రాగుటవలనను, దాని దోషము సంప్రాప్తము కానేరదు ఆర్థికముగను, ఆరోగ్య మార్గముగను బియ్యముకంటె గోధుమలే మంచి వని ఋజువైనది.

ఆశ్రమ జీవనము - ఆరోగ్యరక్షణ

ఆదర్శ ఆశ్రమములలో సాధకుల నిత్య జీవితమందలి కొన్ని సాధనలు మహోత్కృష్టఆశయములను నెరవేర్ప సహాయకారులుగ నుండును.

అచట వారు తమ దేహమును స్వధర్మ నిర్వహణము ద్వారా కాపాడుకొందురు. ప్రతివారును తమ దుస్తులను తామె తయారు చేసికొని వానిని శుభ్రపరచుకొని ధరించుట యనునది గొప్ప సాధనలలో నొకటి. అట్లు సక్రమముగ చేయగలిగినవారు మాత్రమే తమ దేహారోగ్యమును కాపాడుకొని పవిత్ర జీవనమును గడుపగలరు.

ప్రతివారును రోజులో కొంతకాలమును ప్రత్యేకించి ప్రత్తినుండి దారమును తీయుదురు. తరువాత బట్టను కూడ తామే నేసికొందురు. ఆటుల తయారు చేసికొనిన దుస్తులను ప్రతిరోజును తామే శుభ్రపరచికొనుచుందురు. ఇట్లు చేయుటవలన జీవితములో యెటుల అభివృద్ధి కలుగునో విచారింతము

ఎవరిపని వారు చేసికొనుటవలన శరీరమునకు వ్యాయామము కలుగును. కష్టపడి పనిచేసి సంపాదించిన వానికే సద్వినియోగము చేయుట తెలియును. తేరగా వచ్చిన సంపాదన దుర్వినియోగమే యగును. కష్టపడి తయారు చేసికొనిన వారు కొద్దిదుస్తులతోనే తృప్తిచెంది వానినే జాగ్రత్తగ వాడుకొందురు. వాని వలన దేహమును భరించలేని శీత, వాత, ఆతపములనుంచి రక్షించుకొనుచు ప్రకృతి శక్తులను ధారాళముగ గ్రహించుటకు వీలు కలుగచేసికొనుచు, మితముగనే దుస్తులను ధరింతురు. అట్లు చేయని నేటి నాగరికులు ఆడంబరముకొఱకు అనేకదుస్తులచే శరీరమును బంధించి వానినిఅజాగ్రత్తగ వాడికొనుచు అనేకరోగములకు గురియగుచున్నారు.

ఎవరిదుస్తులను వారు శుభ్రముచేసికొనుట ధర్మము. ధరించువారికి తనబట్ట యెక్కడ మాసినదో తన కే (చాకలి, మరి ఇతరులకంటె) యెక్కువగ తెలియుట వల్ల శ్రద్ధతో శుభ్రపరచుకొనును. చాకలికి వేసిన యెడల ఆతడు అనేక చెడుగుడ్డలతో పాటు వానిని కూడ కలిపి ఒకేనీటిలో ఝాడించి యే పెంటల మీదనో, శ్మశానములలోనో ఆరవేసికొని వచ్చును. అది మడిబట్ట కానేరదు. మడిబట్ట యనగా యెవరికి వారు ప్రతిరోజును శుభ్రపరచుకొనిన గుడ్డ యని సార్థకత నొందును.

చాకలి ఉదికిన గుడ్డ త్వరలో శిథిలమయి పోవుటకు కూడ అవకాశ మున్నది.

ఎవరిగుడ్డ వారు ఉదికికొన్నయెడల యెక్కువ కాల ముండును. బట్ట లుతుకుటలో మరియొక విశేషమున్నది. మొదట మురికి యున్న బట్టను చూచి దానిని శుభ్ర పరచిన తరువాత మురికి పోయి శుభ్రపడిన బట్టను చూడగనే ఆనందము, మానసిక శాంతి లభించును.

ఎవరి బట్టను వారు ఉదికి కొనగలిగిన వారు తమ శరీరమును తామే ఆరోగ్యముగ నుంచికొని చికిత్స చేసికొన సమర్థతగలవా రగుదురు.

చాకలికి బట్టలను వేసిన వారి దేహము గతి డాక్టరు అధీనమే యగును.

సంఘజీవనములో ఇట్టి సాధన జరుగుటకు అవకాశములు తక్కువగ నున్నను సాధ్యమైనంతవరకు ఆచరణలో బెట్టుట మంచిది.

దీనివలన జీవితమందలి గొప్ప సమస్యలు అనేకములు పరిష్కార మగును. తృప్తి, మితత్వము, స్వయంసహాయము, ఆరోగ్యానందములు లభించును

ఇన్ని ఆదర్శములు నెరవేర్చగలుగుటకే మహాత్ముడు నూలువడకుట, ఖద్దరు ధారణ, బట్టలు శుభ్రము చేసికొనుట మొదలగు పద్ధతులను తన ఆశ్రమమునందు ఆచరణలో నుంచుటయే గాక దేశ సౌభాగ్యముకొరకై ప్రజలకు ప్రబోధించుచున్నాడు.

* * *

వ్యాధినిరోధమే సర్వదా శ్రేష్ఠమైన మార్గము

వ్యాధికి కారణమైన శరీర విరుద్ధపదార్థము ఆహార విహారముల ద్వారా శరీరమునందు ప్రవేశించి అవయవములందు పీడనను గలిగించును. ఈ పీడనను తొలగించి శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగ నుంచుటకు ప్రాణశక్తి సర్వదా ప్రయత్నించుచు యుద్ధముచేయును. వ్యాధి

కారణమైన విరుద్ధ పదార్థము శరీరమందు చేరకుండ చేయుటయే మన ప్రధాన కర్తవ్యము. అట్లు చేసిననే ఆరోగ్యానందములు లభించును.

వ్యాధికి కారణము ప్రకృతిధర్మముల నతిక్రమించుటయే.

మేధావంతులైన డాక్టరులుకూడ లౌకిక జ్ఞానముమీదనే ఆధారపడి హృదయమును విస్మరించి ప్రకృతి ధర్మములను అతిక్రమించి వ్యాధిపీడితు లగుచున్నారు.

మొదట కొలది తప్పులు చేసినపుడు శరీరమునందలి ప్రాణావయవములు శ్రమచేసి వ్యాధిని నిరోధించును. కాని తప్పులు యెక్కువయైన కొలదిని ప్రాణావయవములకు శ్రమ యెక్కువై బలహీనపడును.

క్రమముగా అవి తమ స్వధర్మములనుకూడ నిర్వహింపలేని స్థితిలోనికి వచ్చును. వానినే శారీర క్రియల యందలి లోపములు (Functional disorders) అందురు. అపుడు వారి మేధాశక్తిగాని, చికిత్సా ప్రక్రియలుగాని నిరుపయోగము లగును.

కాన ప్రతివారును ప్రధానముగ ప్రకృతిజీవన విధానములను తెలిసికొని ఆచరించవలెను.

మితమైన పని, తగిన విశ్రాంతి, సుఖనిద్ర, ఫలాహారము శీత, వాత, ఆతపములనుండి శరీరమును రక్షించుకొనుట బ్రహ్మచర్యము, సత్సాంగత్యము మొదలగు విధులను ననుసరించుట ద్వారా ఆరోగ్యమును అభివృద్ధిచేసికొనవలెను. * * *

స్వయం సహాయము

సృష్టియందలి జీవరాసులన్నిటిలోను నేటి నాగరిక మానవుడే తక్కువ వానికంటె అధికముగ ఆధివ్యాధులకు గురియగుచుండుట మనము చూచుచున్నాము. ఇందులకు కారణము అతని అధర్మజీవనమే యని రుజువగుచున్నది. నేటి మానవుడు అతని ప్రధానధర్మమగు ఆరోగ్యరక్షణకు ప్రయత్నించక తన శరీరరక్షణ బాధ్యతను "డాక్టరు" అను మరి యొకనికి వప్పగించుచున్నాడు. ఇది యొక పెద్దతప్పు. ఈతప్పును సృష్టిలోయే ఇతర జీవియును చేయదు. పతనమైన నేటి నాగరిక మానవుడే చేయుచున్నాడు. భగవంతుడు ప్రసాదించిన సహజ జ్ఞానమును సద్వినియోగము చేసికొని తక్కువ జీవరాసులు స్వశక్తిమీద ఆధారపడి తమను తాము కాపాడు కొనుచున్నవి. నేటిమానవుడు జబ్బుపడినపుడు అతనికి చాకిరీ చేయుటకు మరి ఇద్దరు మనుష్యులు శ్రమపడి సహాయముచేసిన తప్ప ఆ మనిషి జీవించుట దుర్లభమగు చున్నది. ఆ సహాయముచేయు మనుష్యులుకూడ తగిన సహజ జ్ఞానముమీద ఆధారపడిన వారు కాకున్న జీవితములో ఆరోగ్యము క్రమముగా క్షీణించును.

అసలు తప్పుచేసి రోగియగుటయే దురదృష్టము. భరింపరానిది. మరియొకరిని శ్రమపెట్టి చాకిరీచేయించుకొనుట హింసచేయుటతో సమానము. తన మనః ప్రాణములను మరియొకరి అధీనముచేయుట చాల లజ్జపడ వలసిన విషయము.

ఇవన్నియు లేకుండ ఆనందకరమైన జీవితమును గడుపవలయునన్న ప్రతివాడును ఆరోగ్యమార్గమును ధర్మజీవన విధానములను గురించి తెలిసికొనుట అవసరము. ప్రకృతిధర్మబద్ధమైన సూత్రములే సర్వదా శ్రేయోదాయకములు. వీనిని ఆచరణలో పెట్టిన మానవులే జీవన్ముక్తులు కాగలరు.

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ.

1941 మేనెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీవరకు జరుగును.

ఈ శిబిరమునందు ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొను విద్యార్థులకు తరిఫీయతు ఇవ్వబడును. రోగులకు ప్రకృతి చికిత్సలు చేయబడును. శిబిరమునందు సభలు, ఉపన్యాసములు, ప్రార్థనలు, యోగవ్యాయామ, ప్రకృతిచికిత్సాసాధనముల, గ్రంథముల ప్రదర్శనములును యేర్పాటుచేయబడును.

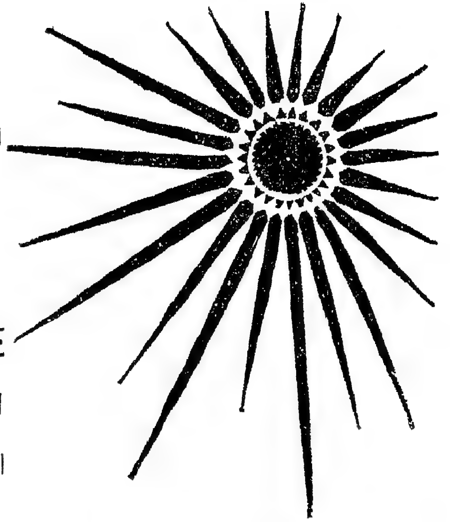
శిబిరమునందుండువారికి వండని ఆహార పదార్థములు (ఫలాహారము) మాత్రమే యొసంగబడును. పూర్తివివరములు ఈక్రిందిచోట తెలిసికొనవచ్చును. శిబిరమునందు చేరదలచిన విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు 15-4-41 లోపుగ ఈక్రింది చిరునామాకు దరఖాస్తులు పంపుకొనవలెను.

ఇట్లు,

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ, శిబిరకార్య నిర్వాహకుడు,

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ, బ్రహ్మయ్య పంతులువీధి, సత్యనారాయణపురం,

సూర్యనమస్కారములు



శ్రీ దివాకరుణి సుబ్బారావుగారు,
బి. ఏ., బి. ఎల్.,

శ్లో॥ బ్రహ్మస్వరూప ముదయే । మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరం ।
సాయం ధ్యాయే త్సదా విష్ణుం । త్రిమూర్తించ దివాకరమ్॥

సమస్తజీవరాసులకున్ను జీవితాధారము సూర్యభగవానుడు. సూర్యరశ్మి లేనిదే ఏ జంతువున్ను, ఏ ప్రాణికూడా సౌఖ్య మందజాలదు. సూర్యరశ్మి తగులని మనుష్యులు పాలిపోయి రక్తహీనులుగాను, నిస్తేజులుగా నున్నారు. సూర్యరశ్మి వల్లనే సస్యములు ఫలించుచున్నవి. సూర్యరశ్మివలన శరీరములోని ఎముకలకు అవసరమైన కాలిషియం అమరుచున్నది. ఎండలో తిరుగుచు కాయకష్టముచేయువారు కేవలము ఇంటిలోవుండి సూర్యరశ్మి ఎరుగనివారికన్న దేహసౌష్ఠవము కలిగి బలాఢ్యులుగా నున్నారు. సూర్యరశ్మి లేనిదే మానవులకు జీర్ణశక్తికూడా వుండదు. ఆకలి వుండదు. అందుకనియే పెద్దలు చాలమంది సూర్యభగవానుని దర్శనము చేయనిది, సూర్యునికి అర్ఘ్య మొసగనిది భోజనము చేయరు. వానకాలములో విశేషముగా మేఘములుండి సూర్యనారాయణస్వామి దర్శనము కానిరోజున అట్టివారు భోజనము మానుదురు. ఆరోగ్యము సూర్యదత్తమైనదని మన శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. "ఆరోగ్యం దేహి భాస్కర!" మనుష్యులు రోగగ్రస్తులైనపుడు ఔషధసేవయే గాక నవగ్రహ జపములు, ముఖ్యముగా సూర్యనమస్కారములు చేయించుట ఆచారమై యున్నది. అన్ని రకములవ్యాయామముల కన్నను, శాండోగారి డంబెల్సు వ్యాయామము, దండెములు, బస్కీలు మొదలైన వాటికన్నను, టెన్నిసు, కాల్‌బంతి మొదలైన వాటికన్నను సూర్యనమస్కారములు మిన్నయని ఔన్ధ్ సంస్థానాధిపతి (Raja of Aundh State) వ్రాసియున్నారు. ఔన్థు సంస్థానములో అన్ని పాఠశాలలలోను డ్రిల్లుక్లాసులు తీసివేసి ఆ స్థానే సూర్యనమస్కారము లేర్పాటు చేసినారు. అన్ని మతస్థులున్ను స్త్రీ పురుషాదు లందరు చేయుచున్నారు.

సూర్యనమస్కారములు రెండు విధములుగా చేయవచ్చును. మొదటిది సాంప్రదాయ పద్ధతి. అనగా మన ఆచారప్రకారముగా వచ్చు వైదిక పద్ధతి. ఈ పద్ధతినిచేయుటకు వేద మంత్రముల ఉచ్చారణ, బీజాక్షరములతో వేదమంత్రము సంపుటీకరణము చేయుట యుండును. పూజావిధానముకూడా కలదు. సౌరయంత్రముకూడా ఉండును. అందువలన వైదికపద్ధతిని చేయుటకు మడి, ఆచారము కావలెను. అన్ని మతస్థులు, స్త్రీలు చేయుటకు వీలు లేదు. ఈ వైదికపద్ధతిలో చేయుట మూడు నున్నది. వానిలో కెల్ల

తేలికపద్ధతి త్రిచవిధానము. త్రిచవిధానము చేయుటకు 30, 40 నిమిషములకన్న ఆలస్య ముండదు. అరుణవిధానము, సౌరవిధానమును త్రిచకన్న ఆలస్యమున్ను, కఠినమున్ను అయి వున్నవి.

వైదిక పద్ధతి గాక రెండవది వ్యాయామ పద్ధతి. అనగా కేవలము వ్యాయామము, ఆరోగ్యము కొరకై సూర్యనమస్కారములు చేయుట. దీనినే శక్యులర్ పద్ధతి అందురు ఈ శక్యులర్ పద్ధతిని చేయుటకు వేద మంత్రము లవసరము లేదు. ఉపదేశ మగుట లేదు. పూజ, సౌరయంత్రము అవసరములేదు. అన్ని వర్ణస్థులు, స్త్రీ పురుషులు అందరు చేయ వచ్చును. ఔన్ధ సంస్థానాధిపతి యీ పద్ధతినే తన స్కూళ్ళలో నెలకొల్పినాడు. మగ పిల్లలు, ఆడపిల్లలు, అన్నికులస్థులు పాఠశాలలలో చేయుదురు. కేవలము ప్రాతఃకాలమున బాలసూర్యుని ఎదుట నమస్కారములు చేయుదురు. ఉదయము సూర్యకాంతియందు (శక్తివంతమైన ఊదాకిరణములు (Ultra violet rays) వుండు ననిన్ని, వాటి ప్రసరణవల్ల ఆరోగ్యము కలుగు ననిన్ని తాత్పర్యము. ఈ సూర్యనమస్కారములు యింటిలోగాక బహిరంగస్థలములో గాని, లమీాడ కాని చేయుదురు. కేవలము బీజాక్షరములు హ్రాం, హ్రీం, హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రః, అను ఆయన్ను మిత్ర, రవి, సూర్య, భాను, ఖగ, పూష,హిరణ్యగర్భ,మరీచి,ఆదిత్య,సవితృ అర్క, భాస్కర - అను పన్నెండు నామము లున్ను సంపుటీకరణము చేసి నమస్కారములు చేయుదురు. వేదమంత్రము సంపుటీకరణము చేయరు. అందువలన అన్ని కులస్థులవారు చేయనోపు ఇది కేవలము వ్యాయామముగా చేయుట అయియున్నది. బీజాక్షరముల నుచ్చరించుటవలన ఊపిరితిత్తులకు బలము కలుగుననిన్ని, ఆ వుచ్చారణ వల్లనే చాలావ్యాధులు నివారణ అగుననిన్ని ఔన్ధ సంస్థానాధిపతిగారు వ్రాసియున్నారు. వైదికపద్ధతిని సూర్యనమస్కారములు చేయు సంకల్పములోగూడ "జ్వర, క్షయ, పాండు, కుష్ఠ, శూల, అతిసార, ధాతుక్షయ, వ్రణ, మేహ, భగందరాది సమస్తామయ నిదాన హేతుభూత దురితక్షయద్వారా శ్రీప్రమేశ్వ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యావాప్తయే-అని చెప్ప బడినది. ముఖ్యముగా క్షయకున్ను, కుష్ఠు వ్యాధికిన్నీ సూర్యనమస్కారములు బాగుగా పనిచేయును. చెరుకుపల్లి సీతారామశాస్త్రిగారను నొక మాష్టరుగారు క్షయవ్యాధి పీడితుడై ఎన్నిమందులు, ఎన్నివైద్యములు చేసినను నయముగాక తుదకు సూర్యనమస్కారములు చేసి ఆరోగ్యము పొంది తరువాత యం. ఏ. ప్యాసయి, యిపుడు కాశీ విశ్వవిద్యాలయములో ప్రొఫెసరుగా నున్నారు.

ఔన్ధ సంస్థానాధిపతి వ్రాసిన గ్రంథమందు సూర్యనమస్కారములు మామూలు ప్రాణాచారముచేయు పద్ధతి గాక అనేక అభ్యాసములు (poses) చెప్పియున్నారు. అవి ప్రత్యేక ప్రత్యేక వ్యాధులకు తగిన ట్లివ్వబడినవి. ఏ వ్యాధి కెన్ని అభ్యాసములు ఎట్లు చేయవలసినది చెప్పబడినది. వైదిక పద్ధతిని చేయువారు మాత్రము అట్లు చేయుటకు వీలు లేనందున కేవలము సాష్టాంగనమస్కారములు చేయవచ్చును. త్రిచవిధానములో వేద మంత్రములు శ్లోకములు అన్ని కలిపి సుమారు

30 నమస్కారము లగును. అవి చేయునప్పటికే దేహమునకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. అరుణము, సౌరములయందు యింకా ఎక్కువ నమస్కారములు అగు నని చెప్పుదురు. నేను యీమధ్య 7 సంవత్సరములుగా సూర్యనమస్కారములు త్రిచవిధిని చేయుచున్నాను. నా అనుభవ మొకటి చెప్పవలసి యున్నది. సూర్యనమస్కారములు చేయునప్పుడు శరీరమునకు కొంతకాలము బలము, ఉత్సాహము కలిగినవి. కాని ఒకప్పుడు మాత్రము నీరసము, దడ కనుపించినవి. దానికి కారణము డాక్టర్ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి నడుగగా సూర్యనమస్కారములు చేయు రోజులలో మితిమించి చేసిన, శరీరమున కెక్కువ శ్రమ గలిగి శరీరములో వున్న విషములు (Toxins) శరీరములోనే యిమిడిపోవుననియు, అందువలన ఆ నీరసము కలిగిన దనియు, అట్టి విషములు లేకుండ రోజూ ఎనిమా, మితమైన పరిశ్రమ తగిన విశ్రాంతి తీసికొనుచు సాత్వికాహారము బ్రహ్మచర్యము చేసిన యెడల ఆ దోషము ఉండదని చెప్పిరి. అట్లు చేయుటచే డాక్టరు వెంపటి సూర్యనారాయణగారు కూడ చాల మేలు పొందినట్లు చెప్పిరి. ఈ జాగ్రత గమనించినయెడల సూర్య నమస్కారముల వల్ల ఎట్టి అపకారము వుండదు. అధిక మేలు కలుగును.

తేయాకు - చెవుడు

ఒకానొక స్త్రీ కుటుంబకష్టముల మూలమున మిక్కిలి వేసటనొంది తేనీటిపానమువలన మనస్సున కూరట గలుగుచుండుటచే దినమునకు పదిసారు లామె టీ త్రాగుచుండెను. క్రమముగ నామెకు చెవుడు కలిగినది. డాక్టరు షార్పుగారీమె చెవిటికి మూలకారణము కనుగొనలేక, ఆమె పది పర్యాయములు టీ సేవించు నని విని నాటినుండి తేనీరు త్రాగవలదని చెప్పిరి. ఆమె 18 అంగుళముల దూరమున నున్న వాని మోత వినగలిగినది. అదివరకు 6 అంగుళముల దూరమునకు మించిన దూరముననైన శబ్దమును వినలేకపోయెడిదట. మరికొంతకాలమునకు చెవుడు పూర్తిగ నయమైనది. కాని యామె తిరిగి టీ పుచ్చుకొనగా చెవుడును తిరిగి వచ్చినది. చెవుడును కలిగించిన దీ తేనీరే నని గ్రహించి యామె మనఃపూర్వకముగ టీని విసర్జించినది. చెవుడుగూడ నామెను విడిచిపెట్టినది. చూచితిరా! పైకి నాజూకుగా నుండు నీ పానీయము లెంత విషతుల్యములో, రోగకారణములో! ఇపుడు మనదేశమున కాఫీ యనిన, టీ యనిన నుఱ్ఱూతలూగుచున్నారు. టీ పార్టీలు మన కొక ఘనతను కల్పించు నని తలచుచున్నారు. యజ్ఞవాటికయందు సోమపానమువలెనే యీ కాఫీకొట్లలోని పానీయములను ప్రశంసించుచున్నారు. వీటికంటె పరిశుద్ధ జలపానము వేయిమడుంగులు మేలని యెవరు నమ్ముచున్నారు? అట్లు చెప్పెడివారిదే తప్పుమార్గ మనువారుకూడ నున్నారుగదా! ఆహా! తేనెపూసిన కత్తులగు "టీ" కాఫీల మహిమ!

ప్రకృతిశిబిరము-విద్యార్థులు

కో॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ.

శిబిర విద్యార్థులుగ రాదలచిన కొందరు తమకు తీరిక లే దనియు శిబిరమునందు 15 రోజు లుండకుండ ఇంటివద్ద పుస్తకము లన్నియు బాగుగా చదివి పరీక్షకు మాత్రము రెండురోజులు హాజరై ప్యాసు కాగూడదా? అని ప్రశ్నించుచున్నారు. వారికి ఈ క్రింది సమాధానము తెలుపుచున్నాను.

ప్రకృతి శిబిరమున విద్యావిధానము

ఇచటి విద్యావిధానము కేవలము బుద్ధిబలమునకు మాత్రమే కాక హృదయానుభూతికి కూడ ప్రాధాన్యత నిచ్చుచున్నది. నేటి ప్రపంచ విద్యావిధానములలో ఈ పద్ధతి అరుదైనను ఇట్టి పద్ధతులమీద నడుపబడు ఆదర్శవిద్యాలయములు విజయవంతములై ఖ్యాతిని గడించియున్నవి.

కేవలము పుస్తకములను వల్లెవేసియు తార్కికజ్ఞానముతోను, మేధాశక్తితోను అభివృద్ధి యయి హృదయానుభూతి లేని విద్య వక్రమార్గములలోనికి లాగ వీలు కలుగజేయుచున్నది. హృదయముయొక్క పరిపక్వ దశయే మానవుని నైతికముగ ఉన్నతస్థితికి తేగలదు. మానవుని దైహిక, మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులలో యేది తక్కువయైనను జీవితవికాసములో లోపము కలుగుచుండును. అన్నివిధముల మానవుని క్రమ వికాసమునకు సహాయపడుటే ఈ విద్యావిధానముయొక్క ఉన్నతాదర్శము.

ఇచటి విద్యార్థులు శిబిరమునందు గడపు జీవనము, ఒకే రకమైన ఆదర్శము, హృదయము అనుభూతి గల తోడి సోదరులతోడి సహకార జీవనము, సేవాసక్తి, ప్రకృతి ఉద్యమమందలి సర్వశాఖల యందును ప్రత్యక్షజ్ఞాన పరిశోధనలు, త్యాగశక్తిగల పురుషునిగ తయారగు మార్గముల కొరకు అన్వేషణము జీవితములో పవిత్రాచరణ మొదలగు ' అనేకవిషయములందు గట్టి తరిఫీతు పొందవలసి యున్నది. కావున శిబిరమునందు తప్పక పూర్తి కాలము ఉండవలెను.

గురుశిష్యుల సంబంధము

ఆదర్శనీయమైన రవీంద్రుని "విశ్వభారతి" విద్యానిలయమున గురుశిష్యులు సోదరభావముతో కలిసి యుందురు. బోధ చేయునపుడు తాము తమ చిన్న తమ్ములకు, పసితమ్ములకు, యే విధమైన భ్రాతృభావముతో నూత్న విషయముల గూర్చి హృదయపూర్వకమైన ప్రేమతో చెప్పుచుందురో అటులనే బోధింతురు. వారు తమ సోదరులను గూడ పరమ గురు చరణ సన్నిధికి చేరు మార్గములను చూపుటలోను, వారి సాధనలో సహాయపడుటలోను, స్వధర్మాభిలాషులనుగా చేయుటలోను కృషిచేయుదురు. విద్యార్థులుకూడ బోధకులయందు అత్యంత గౌరవముతోను, ప్రేమతోను మెలగుచుందురు. సత్యాన్వేషణము కొరకే ఇద్దరును ప్రయత్నించుచుందురు గాన కలహముల కచట తావు లేదు.

వారికి అన్నివిషయములలోను ఐక్యత కుదిరిపోవును. అచటకు ప్రపంచమునందలి అన్ని దేశములనుండియును, స్వస్వరూపప్రాప్తిపరులైన విద్యార్థులు వచ్చుచుందురు. భగవానునిదృష్టిలో అందరును జ్ఞానము, పవిత్రత పొందుటకు సమానార్హు లని వారి ఆదర్శము.

ఇట్టి పవిత్రాశయముల మీదనే ప్రకృతిశిబిరమందలి విద్యావిధానము నడుపబడును.

గానము - రోగము

గానము జేయుటవలన శరీరములో రోగములు చాలా నశించు నను సిద్ధాంతమును, ప్యారీసులో సెర్బానుసం దుపాధ్యాయులుగ నున్న డాక్టరు హెన్రీ ఫ్రాసర్డుగారు కనిపెట్టిరి. ఆ పద్ధతికి నాద శాస్త్ర మని (phonotherapy) ఆయన పేరుపెట్టెను. ఫ్రాసర్డుగారి పద్ధతి ప్రకారం, పెదవులు నాలుక కంఠము కదలుటచేత నరములగుండ పని జేసి రోమ్మునకు బలము నిచ్చు నౌషధముగ నుండి ఊపిరితిత్తులు పెద్దవియై లోపలకు యెక్కువ శుద్ధవాయువు పోయి వ్యాధి క్రిములను జంపి ఆరోగ్యమును చక్కగ నుంచును. నోటిలోనుండి నిశ్చలముగ ఊపిరి బిగబెట్టి చేతనైనంత సేపు బైటికి విడువవలయుననియే ఆయన గోరునది. ఊపిరిని సరిగా క్రమముగ విడువవలయును. ఇట్లు చేయుటకు ఊపిరితిత్తులలోనికి యెక్కువగాలి బీల్చికొని దాని నక్కడ నిలువ జేయవలయును. పాటకులు జేసెడి పని యిదియే. పాట బిగ్గరగా పాడినను, లేకపోయినను ఒకటే.

వారము రోజులలో విషజ్వరము నివారణమైనది

మాది కృష్ణాజిల్లా దివి తాలూకా భట్లపెనమర్రు గ్రామము. నా వయస్సు 17 సంవత్సరములు. మా చిన్న మామగారు, పెదమామగారు గుంటూరుజిల్లా రేపల్లె తాలూకా మునులతోట యందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయమందు చికిత్స పొందుచున్నారు. అచ్చట చికిత్సఁబొందుచున్న బంధువులను ఆ చికిత్సాలయమును చూడ కుతూహలము కలిగి ఒకనాడు బయలుదేరి అచ్చటకు వెళ్లినాము. మేము ఇంటివద్ద బయలుదేరు నప్పటికే నాకు కొంచెము జ్వరము సోకినది. కాని ప్రయాణసంబంధ మగు వుత్సాహమువల్ల దానినంతగా లక్ష్యపెట్టలేదు.

చికిత్సాలయమునకు చేరుకున్న రోజుననే వ్యాధి తీవ్రత దాల్చినది. 104 డిగ్రీల జ్వరము వచ్చినది. దానికితోడు భరింపరాని తలనొప్పి, కడుపునొప్పి కూడా కలిగినది. అందువల్ల రాత్రులయందు కూడా నిద్రపట్టెడిది కాదు. ఇచ్చట చికిత్సపొందుచున్న మా చిన్నమామగారు ఆంగ్ల వైద్యులగుటచే వారు దానిని విషజ్వర మని గుర్తించినారు. అందుమీదట మా తలిదండ్రులు భయపడి వెంటనే మా స్వగ్రామము చేరుకొని అచ్చట ఆంగ్ల వైద్యునిచే మందు నిప్పించ తలపెట్టినారు. కాని మా చినమామయ్యగారికి ఆంగ్లఆయుర్వేద వైద్యములను గూర్చి బాగుగా తెలిసియుండుటచేతను వానికంటె నీ ప్రకృతివైద్యమే చాల వుత్తమమైన దని వారు విశ్వసించి వారి ఆరోగ్యభాగ్యముకొరకై యీ వైద్య మాచరించుచుండుటచేతను నాకు కూడా ఈ ప్రకృతివైద్యమే చేయించవలసినదిగా పట్టుబట్టినారు. మరియు నీ విషయమై నీ చికిత్సాలయాధిపతు లగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారితో సంప్రదించిరి.

ఒక వారమురోజులలో శమించి పోగలదని శ్రీ యోగిగారు ధైర్యము చెప్పిరి. ఇతర వైద్యములలో విషజ్వరము నివారణ యగుటకు సాధారణముగా నొక నెల రోజులైనను పట్టవచ్చు ననియు అప్పటికి నెన్నియో ఇంజక్షనులు ఔషధములు సేవించి చాలా కష్టపడవలసియుండు ననియు నీ ప్రకృతివైద్యమం దట్టి శ్రమలు లేక నిరపాయకరమైన వైద్యమనియు, మరియు నీజ్వరము వారమురోజులలో నివారణ కాగల దనియు చెప్పుచున్నారు గాన దానిని అనుభవములో చూడవలె ననియు కావున తప్పక యీ వైద్యమే చేయించవలసిన దనియు మా చినమామగారు అనేకవిధముల మా తలిదండ్రులకు నచ్చ జెప్పిరి. సూది మందులతో దేహమంతయు తూట్లు వేయించుకొనుటకు యిష్టము లేక నేనుకూడా యీ వైద్యము చేయించుకొనుటకే సమ్మతించితిని. మా తల్లిదండ్రులకు యీ ప్రకృతివైద్యమం దంతగా విశ్వాసము లేకున్నను మా చినమామగారి బలవంతము వల్ల విధిలేక ఎట్టకేలకు సమ్మతించిరి.

ఉదయమున 6 గంటలకు ఎనిమా చేయించి మలశుద్ధి గావించెడివారు. తదుపరి 8 గం|| దాదాపు 20 నిముసముల పరిమితిగల కటిస్నానము చేయించెడివారు. 10 గంటలకు నారింజ రసము, ఆహారముగా నిచ్చెడివారు. 1 గంటకు తడికట్టు,అనంతరము మామూలుశిరస్నానము చేయించెడివారు. 2 గంటలకు నారింజరస మిచ్చెడివారు. 5 గంటలకు మరల ఎనిమా, 6 గంటలకు కటిస్నానము చేయించెడివారు. 8 గంటలకు నారింజరస మిచ్చి 10 గంటలకు మరల తడికట్టో, లేక నాభిమీద వండ్రుమట్టి పట్టీలో వేసెడివారు. మరియు అప్పుడప్పుడు నీలివర్ణోదకముకూడా యిస్తూ వుండేవారు. ఈ విధముగా వారము రోజులు చికిత్స చేయించినారు. ప్రథమమున రెండు మూడు రోజులు జ్వర తీవ్రత వల్ల నీ చికిత్సల నంతగా లక్ష్యపెట్టినదికాదు. చికిత్సచేయించిన ఏ కొంచెముసేపో తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, తపనగా నుండుట యీ మొదలుగా గల బాధలు శమించినట్లుండి మరల వెంటనే యథాప్రకారముగా బాధించుచుండెడివి. కాని 3 రోజులు గడచినప్పటినుండియు వ్యాధి తీవ్రత కొంత శమించి కాబోలు చికిత్సలు చేయించిన 1-2 గంటలవరకు బాధ లంతగా కనుపించక కొంచెము సుఖదాయకముగా నుండెడిది.

వారమురోజులనాటికి బాధ లన్నియు నిశ్శేషముగా నివారణమై సంపూర్ణ మగు స్వస్థత చేకూరినది. మరియు నా జీవితములో నెన్నడు ఎరుగనట్టి జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లినది. ప్రథమమున 3 రోజులు వుదయమున గోధుమజావ, సాయంత్రం పండ్లను ఆహారమును పెట్టించిరి. ఆకలి తీవ్రతవల్ల దిన మొకయుగముగా గడచినది. తదుపరి మామూలుభోజనము పెట్టించిరి. తిన్న ఆహారమంతయు చక్కగా జీర్ణమై దేహమునకు వంటబట్టి ఏ విధమగు బాధలు లేక నూతనశక్తి సామర్థ్యములతో సుఖముగా జీవింపగలుగుచున్నాను. ఇట్టి వుత్తమమైన ప్రకృతి చికిత్సను, దానియొక్క ప్రాశస్త్యమును జనసామాన్య మింకను గుర్తింపకుండ టకు కడుంగడు విచారింప వలసియున్నది.

మాకట్టి వుత్తమమైన చికిత్సయం దపారవిశ్వాసమును కలిగించినట్టియు, మా వ్యాధిని నిర్మూలము గావించి మాకు ఆరోగ్యభాగ్యమును చేకూర్చినట్టియు శ్రీ యోగిగారికి మే మెంతయో కృతజ్ఞులము. ఇట్లు,

మాలెంపాటి శారదాంబ.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

సభలో నెవ్వరైన మమ్ము ప్రశ్నింపఁబోయినచో మధ్య తా నడ్డము వచ్చి "మనము వారి మాటలను వినవలసినదే కాని ప్రశ్నించుటకు నే నంగీకరింప ననియు, వారితో ప్రశ్న చేయువా రెవ్వరైన మొదట నాకు సమాధానము చెప్పి తదుపరి వారితో మాట్లాడుఁ డనియు, మృదుమధురవాక్కులతో గంభీరముగాఁ జెప్పి మా కత్యంత సహాయమునుఁ జేయుచు మా శిష్యు లగు కొత్తపల్లి ఆనందయ్యా మున్నగు గ్రామ పెద్దల నడిగి మా ప్రయాణమును నిర్ణయించుకొని తన తమ్ముఁ డగు వెంకటసుబ్బయ్యను మాకు బాసటగా నిచ్చి తాను వెళ్లి యీ ప్రయత్న మంతయు కుటుంబరాయుడు గారిచే పెదపూడిలోఁ జేయించెను. 25—10—1931 తేదీని పెదపూడిలో మధ్యాహ్నం 4 గంటలకు మునసబుగారింటి వద్ద బ్రహ్మాండమైన సభ కూడినది. ఆ సభలో మాకొఱకు పూవులతో నలంకరించిన యున్నతాసనముపై మమ్ము ప్రవేశఁబెట్టిరి. ఆ సభకు తెనాలి తాలూకాబోర్డు ప్రెసిడెంటు చదలవాడ ఉమామహేశ్వరరావు చౌదరిగారు మున్నగు ప్రముఖులును, పైగా ఆ చుట్టుపట్ల 10, 15 గ్రామముల ప్రజలును వచ్చియుండినట్లు మాతో కొందరు చెప్పిరి. వారి కోరికపై ఆ సభికులకు నేను వ్రాసిన మహాయోగమును, తత్త్వవిజ్ఞానచూడామణిలోని కొన్ని పద్యములును చదివి వినిపించితిని. ఆ గ్రామములో నొక దొడ్డిని శ్రీ కుటుంబరాయుడుగారు గృహనిర్మాణమునకుగాను కొని యుండిరట. అది చాల చికాకుగా నుండెను. ఆ దొడ్డిలో మాచే నొక సభఁ జేయించినచో నా స్థలము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(మార్చి సంచిక తరువాయి)

పవిత్రమగు ననెడి సంకల్పముతో మమ్మును 25 తేదీ సాయంత్రము మేడు గంటలకు "రేపు తమరు మా స్థలములో కూర్చుని లేచివచ్చుటకు అనుమతి నివ్వవలె"నని పరమభక్తి పురస్సరముగా కుటుంబరాయుడుగా రడిగిరి. అందుకు మే మంగీకరించితిమి. కుటుంబరాయుఁడుగా రా రాత్రి దాదాపొక వందమందిచే పని చేయించి సూర్యోదయ మయ్యేసరికా దొడ్డిలో నైదారువేల జనము విశాలముగా కూర్చుండుట కనువగు బ్రహ్మాండమగు పందిరి వేయించి దానిని పచ్చని ఆకులతోడను, కలువ, తామర పుష్పతోరణములతోడను అలంకరించి స్త్రీపురుషులు కూర్చుండుట కనువగునట్లు తెరలు గట్టించి పూవులచే నచ్చట నొక శృంగారమైన యున్నతాసనము నమర్చి మమ్ము తోడ్కొనిపోయి అచ్చట ప్రవేశపెట్టిరి. ఆ ప్రదర్శనమును గాంచి ఆశ్చర్యపడనివా రొక్కరును అక్కడి కేతెంచినవారిలో లేరైరి. తురకలు, పంచములు, క్రిష్టియనులు, తక్కిన సర్వకులస్థులు అచ్చటికి వచ్చి మమ్ముఁ జూచి ఫలములు, పుష్పమాలలు సమర్పించి యానందించిరి. తదుపరి యచ్చట మరల సభ నేర్పాటు జేసి, తెనాలి తాలూకా యుద్యోగస్థుల నెల్ల నాహ్వానించిరి. మేము వారి కోరికపై ఆ మధ్యాహ్నము హఠకర్మలను కొన్నింటిని వారికిఁ జూపి వానివిషయమును విశదపరచితిమి. అచ్చట రెండు పెద్దఫొటోలు తీయఁబడినవి. తదుపరి అచ్చటి కేతెంచిన వారికెల్ల సర్వఫలములు కలిపి ఫలాహారము లొసంగిరి. శ్రీ పెదసుబ్బయ్యగారి యాజ్ఞానుసారము ఒకరోజున హరిజనులకు, ఒకరోజున తక్కినవా

రందరికి మా ఫలాహారములను పంచిపెట్టిరి. అచ్చట హెచ్చుతగ్గులు లేక సర్వమతస్థులు, కులస్థులుమా ఫలాహారమును స్వీకరించియానందించిరి. వంటవస్తువు లైనచో కొంతమంది నిషేధించి యుందురుగాని, అచ్చట అట్లు జరుగుట కవకాశము గలుగ లేదు.

పెదపూడిలో ఊరేరిగింపు జరుగుచుండఁగా ఆ గ్రామములోని క్రిస్టియను లెల్ల, ఆబాల గోపాలము రోడ్డుపైకి వచ్చి మమ్ముఁ జూడసాగిరి. అంతట ఆ వచ్చిన గొప్ప హరిజన సమూహమును జూచి దేవభక్తుని పెదసుబ్బయ్యగా రిట్లనిరి. "ఓయీ! మీ రిదివరకు, మా దేవుని నమ్మి బాగుపడుఁడి" అని మమ్ము తోఁసి రా జనుచుండిరి. ఇప్పటికి మా దేవుళ్లు ప్రత్యక్ష మైనారు. కావున మీ రడుగఁదగిన మాట లున్న అడుగుఁడు. లేదా? సాష్టాంగపడుఁడు"అని గట్టిగా గొంతెత్తి చెప్పెను. అందు కా జనసమూహ మెల్ల మారుమాటాడక నమస్కరించిరి. అచ్చటినుంచి గ్రామములో ఊరేరిగింపు జరుగుచుండెను. ఆ గ్రామములోని బ్రాహ్మణులలో నొక్కరైన వెలుపలికి వచ్చి, ఆ యూరేరిగింపు చూచిన పాపమునఁ బోలేదు. కాని, కిటికీలగుండాను, తలుపు సందుల గుండాను, స్త్రీ పురుషులు మమ్ముఁ జూడసాగిరి. అంతట మన పెదసుబ్బయ్యగారు వారితో "అయ్యా! మేము మా గురువులను తీసికొని వచ్చి ఊరేరిగింపు చేయుచుండఁగా, మీలో నొక్కరైనను వచ్చి, వారిని చూచినవారు లేరు. మీ యిండ్లు కెట్టివారు వచ్చినను, వారిని వెంట నిడుకొని మా యిండ్లకు వచ్చి,"ఈయన ఘనపాఠి, ఈయన మహాపండితుఁడు, ఈయన యతి" యని మా కెఱిఁగించి, మావద్ద డబ్బు వసూలు చేయుచుండిరిగదా? యిప్పుడు మేము మిమ్ము ధన మడుగ లేదు. కావున వుత్సవమును జూచుట కాటంక మేమున్నది. ఈ విషయములో మీ రుపేక్షించినచో, యింతటినుంచి మేమున్నూ, మీవలెనే ప్రవర్తించగలము. బాగుగా నాలోచించుకొనుఁడు" అను సరికి వారిలో పెద్దలు "అబ్బే! లేదు వచ్చుచున్నాము" అని చాలా మంది సభాస్థలి కరుదెంచి తక్కిన కమ్మవారితోసహా సభ నలంకరించిరి. "మీరు రాజు లగుటవల్ల ఆ బ్రాహ్మణు లట్లుపేక్షించి" రని కొందరు మాతో చెప్పిరి. కాని వారి యుద్దేశ మేమో నెవరి కెరుక. ఒక పిచ్చి కుటుంబరాయుడుఁ గారిని, రెండవ పిచ్చి పెదసుబ్బయ్యగారిని, మూడవ పిచ్చి మమ్ము, నాలుగవ పిచ్చి ఆ గ్రామబ్రాహ్మణులను బట్టుకొని ఆ ప్రకారము జరిగినది.

తమ తమ గ్రామములకు రావలయు నని మండూరు, కూచిపూడి, పెరవలి పాలెం మున్నగు గ్రామములవారు కొందరు మమ్ము కోరిరి. ఆ ప్రకారము మేము వెళ్ళుటకు అప్పటికే ఆశ్రమము విడిచి చాల కాలమైనందువలనను, మా యోగదీక్ష కాటంక మేర్పడి నందువలనను, వారిని బ్రతిమాలి తుదకు 27 తేదీని మండూరి వారి కోరికను నిరాకరింపఁ జాలక, పెదపూడిలో ఫలాహారము చేసికొని, మా కొఱకై సిద్ధపరచిన యాందోళికలపై నెక్కి మండూరులో ప్రవేశించితిమి. మా రాకకై మండూరులోని పిన్న పెద్దలు చాలామంది, కాలవవద్ద వేచి యుండి మాతోబాటు గ్రామమున కరుదెంచి, మ మ్మాగ్రామమునసబుగారి యున్నత మగు

మేడలో ప్రవేశపెట్టిరి. పెదపూడి వారు తమ గ్రామ సరిహద్దువఱకు మమ్ము సాగనంపి, తిరిగి తమ గ్రామమున కేఁగిరి. పెదపూడి వారుగూడా మాకు రు 116 లు సమర్పించిరి. 1937 సం॥రంలో మేము సభ చేసినచోట కుటుంబరాయుఁడుగారొక దివ్యమగు మేడ గట్టించిరి. దానిని 1938లో చూచివచ్చితిని.

మండూరులో మరుదివసంబునం దొక సభఁ జేసి యందు భక్తినిఁగూర్చి, మా యగ్రజు లుపన్యసించిరి. తెనాలితాలూకా తహసీలు దారు వారు గూడా నా సభ కరుదెంచి మా వాక్యములకు చాల సంతసించిరి. వంద లాది జనులు అచ్చటి కేతెంచి మాకు ఫల ములు, పుష్పమాలలు సమర్పించిరి.తహసీలు దారు వారు మా "సహజ సత్యాగ్రహము"ను జూచి చాల సంతసించి దానిని తమ వెంటఁ గొని పోయిరి. (దానినే శరణు రామస్వామి చౌదరిగారు చింపిపారవేసినది.) అనబ, పొట్ల, గుమ్మడి, దోస, బీర, జామ, కొబ్బరి, అరఁటి మున్నగు ఫలములెల్ల,ముక్కలుగా తరిగి పది మంది యువకులు శ్రమఁ దీసికొని ఒక గంట కాలము వఱకు మండూరు వారు ఆ ప్రజా సమూహములో నాపదార్థములు పంచిపెట్టిరి. మాకు వారు మరల ఆందోళికలు సిద్ధపరచి, రు 10 లు సమర్పించి, 29-10-1931 తేదీని తెనాలి కాలవగట్టు చేర్చిరి. అచ్చట సమా వేశమైన పెదపూడి వారికిని, మండూరివారి కిని, పల్లకీలు మోసిన రజకులకును జలవస్త్రి కర్మను జూపించి, శ్రీ కుటుంబరాయుఁడు గారు రప్పించిన మోటారులో పెదసుబ్బయ్య మున్నగు మిత్రులతో ముచ్చటించుచు, తెనాలిలోఁ బ్రవేశించి కుటుంబరాయుఁడుగారి కతిథులమై వారొసంగిన కదళీ, నారికేళ, ద్రాక్ష మున్నగు ఫలముల నారగించి, వా రొసంగిన II క్లాసు టిక్కెట్టుతో రైలెక్కి, విధిలేక తుదకు వారిని విడిచిపెట్టి, అమృత లూరు వాస్తవ్యు లగు హనుమానందము, నర్సయ్యా గార్లతోడను, పెదపూడిలో దేవ భక్తుని వెంకట సుబ్బయ్యాగారు తయారు చేసిన శైవలింగ పతములతోడను, పలు రకము లగు నూతన వస్త్రముల మూటల తోడను, వెల గల పెక్కు పూలమాలల బుట్టలతోడను నర్సాపురంలో దిగి, అచ్చట సీతాఫలములు కడుపునిండుగా భక్షించి, పడవపై బయలుదేరి 30-10-1931 తేదీ మధ్యాహ్నం నాలుగు గంటల కాశ్రమ ములో ప్రవేశించితిమి. మేము తెచ్చిన పుష్పమాలలు కుటుంబరాయుఁడు మున్నగు వారు ఒక్కొక్కటి రెండు మూఁడు రూపా యీలు ఖర్చుపెట్టి చామంతిపూలతో చాలా అందముగా చమ్కీపనితో కట్టించిరి. అట్టి దండలు సుమారు పది వరకు మే మాశ్ర మమునకు తెచ్చితిమి. మేము దీక్ష ముగించి, అంతకు ముందు కొద్దికాలము క్రితమే వెలుప లికి వచ్చినందున మా దేహములు చాల ప్రకాశవంతములుగా నుండెను. "రామలక్ష్మ ణులు వచ్చి"రని ఆ చుట్టుపట్ల పుకారైన నందున, అమృతలూరు మున్నగు గ్రామాదు లకు మిమ్ము జూచుటకొఱ కంతమంది వచ్చు టకు కొంత కారణ మైన దని అమృతలూరులో కొంతమంది మాతో జెప్పిరి.వచ్చి చూచినవా రైనను మమ్ముఁ జూఁచి యేవగించు కొన లేదు. ఇట్టి గొప్ప సత్కారము జరుగుటకు మా తెలివి కారణము గానట్లును, మే మనుస

రించిన మహాయోగ ప్రభావమే అందుకు కారణ మైనట్లును, తెలిసికొన వలయు నని మా పాఠకుల కెరిగించు చున్నాము. హను మానందము, నర్సయ్య రెండు దినము లాశ్రమములో నివసించి మరల సుఖముగా అమృతలూరు వెళ్ళిరి.

తదుపరి అమృతలూరు వారు మా పేర కొన్ని జాబులు వ్రాసిరి. అందులో "మా గ్రామము లోని స్త్రీ పురుషులు, మీ మీఁద కీర్తనలు, పద్యములుఁ జేసి, ఆనందముతో పాడుచు, తెల్లవారగట్ల 2,3 వందల మంది స్నానములు చేయుచుండి రనియును, మీ ఫోటోలను పాంచాళవరము మున్నగు గ్రామములలోని కొందరు భక్తులు కొనిపోయి వానిని తమ యిండ్లలో నొక పవిత్రమగు స్థలమునఁ బెట్టి ప్రతి దినమును ధూపదీప నైవేద్యము లిచ్చి పూజించు చున్నా''రనియు మున్నగు వాక్యములు గలవు. 1932 సంవత్సరములో అమృతలూరులో శిష్యులెల్ల చందా మూల ముగా నిత్యానందాశ్రమము నిర్మింప సంక ల్పించుకొని యిటుకరాళ్ళు, బిళ్ళపెంకులు, రూపాయిలు వారి వారి శక్త్యనుసార మిచ్చు టకు అంగీకరించిరని మా పేర హనుమా నందము వ్రాసిన జాబు 1932 సెప్టెంబరు నెలలో చేరినది. అమృతలూరు లోను, పెద పూడిలోను మేమున్న దినములలో చుట్టలు గాల్చు వా రెవ్వరును మా కంటఁబడ లేదు గాని మండూరులో మాత్రి మొక రిరువురు దూరముగా నిలువఁబడి చుట్టలను గాల్చుటను చూచితిమి.

1923సం॥ రంలో గుడివాడనుంచి, శ్రీ గూడూరి రామచంద్రరావు పంతులుగారు, "మీయాశ్ర మంబునకు వత్తును, గావున సంగతి తెలుపు కొంటి'' నని వ్రాయగాఁ దానికి "దయ చేయుఁడు" అని జవా బిచ్చితిమి. అందుపై.—

15—12—1923
గుడివాడ.

ఆర్యవర్యా!

నమస్కారములు:— 18–11–1923 తేదీని తాము దయతో వ్రాసిన ప్రత్యుత్తరము అంది నది. ఇక్కడ ఆంధ్రదేశ ఆదిమాంధ్ర మహా సభ, ఆంధ్రదేశ అస్పృశ్యతా పాప నివారక మహాసభ, ఆంధ్రదేశ అహింసా గోరక్షక మహాసభ,అంధ్రదేశ గ్రంథాలయ మహాసభ, బీదలకును,ఆది మాంధ్రులకును ఉచితసాశ్రయ పాఠశాలయు, గవాశ్రమమును సాగించు కొఱకు ఉపపత్తి సేకరించు నిమిత్తము, నిరం తరము ముష్టిసంచారము చేయుచుండుట చేత తమకు వెంటనే జవాబు వ్రాయ లేనందుకు మన్నింపుడు. సాధ్యమైనంత త్వరలో తమ దర్శనము చేసెదను.

ఇట్లువిధేయుడు,
రామచంద్రుడు.

తదుపరి కొద్ది దినములకు శ్రీరామచంద్రరావు గారు మా యాశ్రమంబున కేతెంచి వా రింగ్లీషు గ్రంథములలో "మా న వులు తమ యిష్టాను సారము ప్రేగులు గదుప లేరు" అని యుండుటం గాంచి, ఆ నిదర్శనము కొఱకై కాశీ మున్నగు క్షేత్రముల కేఁగి, పెక్కురు సాధులను కలిసికొని, వారితో నీ విషయమై సంప్రతించఁగా, వారివల్ల నా సందేహము శ్రీరావు గారికి తీరలేదు గావున మావల్ల నా సందియము బాపుకోఁ దలంచి యిచ్చటికి వచ్చిరి. సరే! నని నేను వెంటనే

మా యగ్రజుని యాజ్ఞానుసారము, వారికి నొలిచేసి, ఆంత్ర ప్రచారమును జూపించితిని. ఆ పద్ధతిఁ జూచి వా రానందించి వెళ్ళిపోయిరి. మరికొంత కాలమునకు శ్రీ గాజుల రాఘవేంద్రరావు నాయుఁడుగారు మా యాశ్రమంబునం దుండు నిశ్చయముతో నేతెంచిరి. అప్పటి కిచ్చట మా బ్రదుకే కటాకటీగా జరుగుచున్న హేతువువల్ల, వారి కాశ్రయ మివ్వఁ జాలక, పంపించి వేస్తిమి. తదుపరి పాపవినాశనము నుండి, పాతూరి కోటయ్య, మున్నగు సాధుసత్తములు పెక్కు- రాశ్రమంబున కేతెంచి, నివసించుట కనువగు వసతిం గానక, హతాశులై వెళ్ళిపోయిరి. ఇతరులను మే మెట్లు పోషింపఁ గలము? మా బ్రతుకుయొక్క- భండారము యితరుల కెట్లు తెలియును? ఇప్పట్లో నైతే, ఒక ళ్ళిద్దరు (సహజాహారులైన సరియే, అసహజాహారులైన సరియే) వచ్చినచో నొకటి రెండు దినములు నిరభ్యంతరముగా మాతో బాటాతిథ్య మివ్వఁగల మనెడి ధైర్య మున్నది. జరుప నేరని మాట జెప్పుటకు మా మన స్సంగీకరింపదు. మాటంటే జరిగి తీరాలి. ఆ విషయంలో మమ్ముఁ జూచి చాలామంది (మాట నిలకడ లేనివారు) జడియుచుందురు. ప్రస్తుతమున మా వేషములుగూడ సామాన్యముగా నుండును. నాలుగు మూరల తుండుగుడ్డ మొలకు జుట్టఁబెట్టుకొని పై నొక గుడ్డ వేసికొని కాలక్షేప మొనర్చుచుందుము. గోచీ పెట్టుకొని వీధిలోనికి వచ్చినను మమ్మ క్రొత్తగాను, వింతగాను చూచు వారీ గ్రామమునం దొక్క-రును లేరు. మేము నిరంతరమును గోచీ పెట్టుకొని స్నానాది కర్మ లాచరించుచుండు టెల్ల రెరింగిన విషయమే! మేము యోగములో ప్రవేశించిన నాటినుంచియు చొక్కాలు తొడుగుకొనుట మానుకొంటిమి. మంగలి యొక్క- అవసర మసలే లేదు. బొట్టుకూడా పెట్టుకొనము. మా తల్లిదండ్రులకు తద్దినము లుంచుట మాత్రము లోకమునకు జడిసి మాన లేదు. మా పురోహితుడుగారు వచ్చుట, వారు మంత్రాలన్నీ పూర్తిగా చదివినా సరే! చదువక పోయినా సరే! వారికి చెల్లించవలసిన ఫీజుమాత్రము చెల్లించి, వారి యిష్టానుసార మా రెండుగడియలు కసరత్తుఁ జేసి వారిని బంపించుట జరుగుచున్నది. అప్పుడైన మాకు తిండి యథాప్రకారమే గాని, క్షీరాన్నమా! బొబ్బట్లా! గారెలా! పనసకాయయిగురా! యేమీ లేదు. అవి యన్నియు అరఁటిపండ్లే! కొబ్బరికాయలే! శనగలే!

"మాకు మత వైషమ్య మేమియు లే"దని నే నిదివరకు వ్రాసిన వ్రాతకు నిదర్శనముగా నొకటి రెండు జాబులు ప్రకటించుచున్నాఁడను.

26—2—1928,
సరిపల్లె.

గురువరా! సాష్టాంగదండ ప్రణామంబు లాచరించి తమ శిష్యుఁడును, సాధుజనసేవకుఁడును, సరిపల్లె వాస్తవ్యుఁడును, మాలవాఁడును అగు మైలాబత్తుల భీమయ్య వ్రాయు విన్నపములు ఆలకించి నాకు హితము చేయఁ గోరుచున్నాను!

లోకమంతయు జీవనోపాధియందు గాఢముగ మునిఁగియున్నది. అట్టితఱి పరమునే తమ గృహముగ నుంచుకొని, యిహమును

స్వల్పముగ వాడుకొనుచు, దైవచిత్తప్రకారము తమ జీవితములు గడుపుకొను తమకెంతయు కృతజ్ఞుఁడను. మీ జీవితమునుఁ జూచి నా కెంతయు ప్రోత్సాహము కలిగినది. నాకు కావలసినది మీ పెంకుటిల్లయినను, మీసొగసైన దేహము లైనను గాదు. మీ మనస్సు వంటి పవిత్రమైన మనస్సే గావలయును. తమ వలె జీవించవలయు ననెడి యాశ పట్టఁజాలనిదై యున్నది. కులానుసారముగ నే నంటరాని వాఁడను. నేను విద్యాభ్యాసము చేయుటకు ద్రవ్యసహాయము నడుగ స్కాలర్ షిప్ నిచ్చి విద్య చెప్పింతురు. అటులనే యాత్మ విద్యకు తమ్ము నాశ్రయించినపుడు ఊహాపథములకు మార్గముఁ జూపించి రక్షింప బాధ్యులని నే నెంచుచుంటిని. ప్రపంచమం దనేక విద్యలున్నవి. అవన్నియు మెదడు జ్ఞానముతో నిండి, ద్రవ్యమును సేకరించు మార్గములు. సమస్త విద్యలయందు విరక్తిపుట్టి, యోగాభ్యాసము చేయుటయందు నా మనము స్థిరముగ నున్నది. కులహీనుఁడను, ద్రవ్యహీనుఁడను నగు నాకు అట్టి పరమ విద్య నుపదేశించి రక్షింప ప్రార్థించుచున్నాను. మీ సోదరులకు నా వందనములు. మిమ్ము పొగడుట లేను గాని, మీయట్టి జీవితము నభ్యసింపఁ గోరుచుంటిని.

ఇట్లు తమ సేవకుఁడు,
మైలాబత్తుల భీమయ్య.
12—5—1931,
చాగల్లు.

శ్రీరాజ యోగీంద్రులవారి పాద సన్నిధికి:—
సేవకుఁడు కస్తూరి సాంబమూర్తి అనేక నమస్కారములు చేసి చేయంగల విన్నపములు.

తాము కటాక్షించిన జాబున కెంతయు కృతజ్ఞుడనై యుంటిని. "కస్తూరి" యని వ్రాయుటచే నేను బ్రాహ్మణుడనని తమరనుకొనకుందురు గాక. నేను చండాలవాడ నుండుటచే తమచే నున్న సలఁ బడయుటకు తగిన వాఁడను గాను. తమ యాజ్ఞానుసార ముదకపానము చేయుదును. నా పేరు లోక విదితము గాకుండునట్లు "ప్రియవాది"యని మారు పేరు పెట్టుకొంటిని. అది మాసపత్రిక యని తమకు భ్రమ గలుగఁ జేసినందుల కెంతయు సిగ్గుపడు చుంటిని. నన్ను క్షమించ ప్రార్థించుచుంటిని. నా పరిచయము తమకు లేదు గాని తమయొక్క సర్వజనసౌభ్రాత్రమును, సర్వమతసహనమును, మా క్రైస్తవ మతప్రచారకుల ముఖమున విని యుండిన వాఁడ నగుటచే మతాంతరుఁడనని వెనుదీయక తెగించి తమకు వ్రాయుచుంటిని. తామును ద్వైతభావమును జూపక సగౌరవముగ ప్రత్యుత్తర మనుగ్రహించినందుల కెంతయు సంతసించితిని. ఇదియేగదా అద్వైతసిద్ధి. మా కాపురస్థల మగు నర్సాపురంలో నుండఁగ తమ ఖ్యాతి విని తమ్మును సందర్శింప ప్రయత్నించితిని గాని లౌకిక కార్యమగ్నుఁడ నగుటచే నట్టి యవకాశము చిక్కదయ్యె. శ్రీ యేసు భగవానులు, ఉభయులము సమావేశ మగుట కెప్పుడు సంఘటించునో తెలియకున్నది.

ఇట్లు విన్నవించు తమ విధేయుడు,
కస్తూరి సాంబమూర్తి.
11—3—1931,
బందరు.

అమ్మ, నాన్న, బాబాయి గార్లకు—వందనములు. భగవానుని దయవల్ల యిచ్చట నేను

క్షేమముగా నున్నాను. మీ యొక్క క్షేమ సమాచారములు తఱచుగా తెలుప ప్రార్థించుచున్నాఁడను. నాయందున్న ప్రేమాతిశయము వల్ల మీరిట్లు వ్రాసిరి. అందుల కెంతయు సంతసించితిని. కాని ముటనుండియు నా యందున్న లోపములు తెలుపవలయు నని వేడుచున్నాను. కుఱ్ఱఁడు ధర్మాచరణ పరుఁడైనను తల్లిదండ్రులు వాని యొక్క సుగుణములకు లోలోన సంతసించి, వెలుప లకు వానియొక్క చెడుగుణములనే చూపి వానిని బాగుచేయ ప్రయత్నింతురు. లేక సుగుణములే చూపుచున్న యెడల యెప్పటి కైనను గర్వాతిశయముచే చెడుటకు వీలుండును. "మన మెల్లర మొకచోట నివసించుట కవకాశము లేనందుకు విచారించు చుంటి" మని వ్రాసిరి. నాయనా! శరీర ప్రేమలకంటె మానసిక ప్రేమలు గొప్పవి. శరీరములు నశించినను నశింపవచ్చును. కాని మానసికప్రేమలు మన మొక్కచోట లేనంత మాత్రమున నశించ నవకాశము లేదు. మనకు కావలసిన దదియే! పిల్లవాని వచ్చీరాని పలుకులు తల్లిదండ్రులు విని కుతూహల పడుదురు గాన నే నిట్లు వ్రాయ సాహసించితిని.

ఇట్లు, మీ బిడ్డఁడు,

రాఘవుఁడు.

(ఈ జాబున్నూ, మరికొన్ని జాబులున్నూ శ్రీ రాజుల రాఘవేంద్రరావు బందరులో చదువుచూ మా యాశ్రమమునకు వచ్చి వెళ్ళిన తర్వాత వ్రాసెను. ప్రస్తుత మతఁడు 'యోగి రాఘవేంద్ర' యని వ్యవహరింపఁబడుచు రేపల్లెతాలూకా మోర్తోటలో "శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము"ను స్థాపించి లోకసేవఁ జేయుచున్నాఁడు.)

8—3—1912,

బొంబాయి.

ఆంధ్రపత్రికా కార్యాలయం.

మహాశయా!

తమరు పంపించిన "సంకరభాష" యను వ్యాసము ఆంధ్రపత్రికలోఁ బ్రకటించితిమి. ఆంధ్రభాషాభిమానులగు తమ రిట్లే వ్యాసములు వ్రాసి ప్రతివారము విధిగా పంపించుచుండ ప్రార్థితులు.

చిత్తగించవలెను.

ఇట్లు

కా. నాగేశ్వరరావు,

పత్రికాధిపతి.

అని మా యగ్రజునిపేర వ్రాసియుండిరి. అప్పు డప్పు డా పత్రికకు కొన్ని వ్యాసములు వ్రాసి పంపించుచుండిరి. రాజపాళయము లోని నంబూరి సరవరాజ యోగిగారు మేము 1923 అక్టోబరు నెలలో ఆ గ్రామము నుంచి వెడలిపోయిన తదుపరి తమ కుటుంబమును త్యజించి, వారి కున్న యావదాస్తి భార్యా బిడ్డల పర మొనరించి, ఆయన శిష్యుడైన మంతెన రంగస్వామిరాజు మున్నగు వారు మూఁడు నాలుగువేల రూపాయిల ఖర్చుతో నిర్మించిన మఠమున నివసించుచు శాస్త్రీయము లగు మా వాక్యములను త్రికరణ శుద్ధిగా నమ్మి కందమూలఫలాశనుఁడై జీవయాత్ర సాగించుచున్నాఁడు. ఆయన యొక సారి తమ శిష్యు లిరువురితో గలసి 1925 మే నెలలో మా యాశ్రమంబున కేతెంచి నాలుగు దినంబు లుండి కొన్ని హఠ రహస్య

ములు తెలిసికొని, వారు మా కొఱకై మళయాళ పర్వతారణ్యమునందొక చెట్టు నుంచి తీసిన "మరవరి" పట్టను తెచ్చి సమర్పించి వెళ్ళిరి. అది ౹ అంగుళము మందము, మూఁడు గజముల పొడవు, 1౹ గజముల వెడల్పు, అనేక పొరలు గలిగి చాల రమణీయముగాను, మృదువుగాను, స్వచ్ఛముగాను నుండెను. రామాయణములో రాముఁడు దండకారణ్యవాసి యైనప్పుడు సీతాలక్ష్మణ సహితుఁడై ధరించిన వల్కలంబు లీ మరవరి పట్టయే నని సెల విచ్చిరి. ఆ పట్ట నెన్ని పొరలుగా నైనను విడదీయ వచ్చును. అవి సన్న నేత గల జపానుక్రోరామల్లుపంచెలవలె నుండును. ఆయన మా పేర నేను వచ్చి కొంత కాలము మీవద్ద నుండి శుశ్రూష చేసి పోవలయు నని పెక్కు జాబులు వ్రాయు చుండెను.

7—1—1927.
రాజపాళయం.

భీ్రమానందభజన మడమ్—

శ్రీమద్వేదమార్గ ప్రతిష్ఠాపనాచార్యో భయవేదాంత ప్రవర్తకు లైన, శాంతశమదమాద్యనంతకల్యాణగుణపరిపూరుణులైన అస్మత్స్వాములై అడియేనికి ప్రాప్య ప్రాపకభూతులై వేంచేసియుండే శ్రీమార్గ గురుస్వాములవారి తిరుపదతామరల సన్నిధిగి దాసక్ దాసాను దాసక్ చరమావదిదాసక్ కొ. కి. రామసామ్విరాజు తాళుంతడక్కముంకూప్పి అనంత దండములు సమర్పించి వ్రాసికొను విన్నపము. ఇచ్చట ఫలాని దినమువరకు దాసవర్గము లలో క్షేమము. అచ్చట దేవరవారల ఉభయ వేదాంత భాష్య భగవద్విషయ గ్రంథకాలక్షేపాతి శయములకును శ్రీముఖం కృపచేయు కర్తలు. శ్రీ గురుస్వామిలవారు విజయము చేసి భజనమఠములో బక్తిని కురించి కరువించి ఉపన్యాసము సేసిన పిమ్మట కామకోటిపీటం చంగరాచారి చుష్వామిలును, శృంగేరి జగద్గురు చంగరాసారి ష్వామిలును విజయంచేసి పక్తులగు అనుక్గిరకము సేసినారు. ఏ. చ. ద్రంమ్మరాజు మాసమున కడపి షనివారము ఎప్పుడును బజనగు సెలవు ఇచ్చి ద్రిమ్మరాజు వారును సావగాసము తొరుగు తెపజనగు ఒప్పున్నారు. రామనాదపురం జర్జి ఆందర దేసం కలెక్టరు రామమూర్తి పండులు, ఇంగా కొన్ని లొక్కీలువచ్చి చూచి ఆనందించినారు. ఈ బజణ మడము దచ్చణపారిసము ఒగఁడి నేల ఉన్నది. వాఁడు కిరయం చెప్పుచున్నాడు. దాని పూ. వ. తెనుఁగు కుప్పమ్మగారు కిరయంతీసి రాజపాలయం విజయంచేసే బెద్దలగు యోగాఅప్పియాసము ఆ శ్రీమును కట్టిపెట్ట వలను (అని) పిరయత్తనము సేసర్రి గుడ్డారు. దమ అనుగిరకమఉంటే జాక్రిందగా నడుచును. బండుచేరును. రాజపాలయములో ఉంన్న దేవాలయములలో భీ్రమానంద బజన మడమె రాజవ్రిగ్గముల అందరిగిని ప్రేమకలిగి ఉన్నది. ఆస్రంమము కట్టిన పిమ్మడనే గొందరికి భూమి మడంపంకుగు విడువలెని ఉండారు. మ. చు. ద్రిమ్మరాజు, న. మా. చరవరాజు శ్రీ స్వామిల సిస్సియ వ్రగ్గము లంద్దరును షేమమే. మునుపు తెనుఁగు దాసడు స్రేప్ప లేదు. అందువల్లనే దమగు ఛాపు రాయలేదు. ఇప్పుడు రెండు నెలలుగా నేరుచుగున్నాను. ఈ జాపులో అచ్చర బేదము,కొంచెము సబ్ద బేదము ఉండే మన్నించవలెను. విప్వాది పిర

సాదము దయచేసి కవరులో పంపించ వలను. విలాసము బిరమానంద బజనమడము. రామ సామిరాజు. తెలుఁగు అఛ్చరములు ఏక అఛ్చరములుగా ఉంటే దాసడికి బాగ తెలుచును. శ్రీస్వాములవారిగి ఉత్తమ పిరానాయామము వజ్జోరోవి ముద్దరలుకూడ చిద్దియవిందా చిద్దించుతే రాజవ్రిగ్గములంద్దరికిని శ్రీయిపు గలుగును. పూరణయోగాబ్బియాసము దమకు చిద్దించవలెను.అని దాసడు పిరార్తనము చేచుగుండాను. చుపం.

దాసడు కొ. కి. రామసామి రాజు.

16—9—1930

రాజపాళయం

"శ్రీమద్యజన యాజనాధ్యాపక దాన ప్రితిగ్రిహాని గ్రిహషట్కర్మనిరతు లయిన శ్వాములకు కాళ్ళు చేతులు జాపి అనేక ఆనంద దంటము జేసి శ్రీమ యచ్చులు కలుగునట్లు ఆనందదంటము జేసి అనేక వేదోక్తా స్త్రివనము జేసి శ్వాముల తిరువడితా మరల సన్నితికి శ్వాముల జాబు దరిసనము తగిలినది. శ్రీ శంకరాచార్యస్వాముల వాక్యము నాకు అర్కము తెలియలేదు. తమ్ముడు ధర్మరాజు గారు రాజమయేద్రి గోదావరినుండి భ్రిముని రప్పిచ్చి తెలుగు సదుఉ నేర్చుట అభ్రముర్ని పిలిసి జాబుని చూసించి వాక్యము తెలుసుకొంట్టిని. శ్వాములను నిమిషమైనను మరవలేను. ఇదివరకు ఇంట్టిపనులవల్ల జాబు వ్రాసుకొనలేదు. బాలకృష్ణమరాజుకు పెల్లికి శ్వాములకు జాబు వెయ్యి మని రామసామి రాజు గారుతో చెప్పినాను. నా భర్త చెల్లి పుత్రుడు అర్జునరాజుగారు భార్య నాఅక్క పుత్రి. అర్జున రాజుగారు పుత్రి సరస్వతి. బాలకృష్ణంరాజుకు భార్యగా పెల్లిచేసినాము. శ్వాములకు దోవా తులు పంపించే టప్పుడు శ్వాములని బోంచేయిమని పండ్లుతీసుట, రూపాయ పంపించుట మరసితిప. వెనుక గయాపకము వచ్చినది. జాబు వేయు టప్పుడు రూపాయిపంపుతామని——

ఈ పైగీత జాబు రాసి 6 నెల లాయెను. శ్వాముల జాబుదరిసనము తగిలినది. జాబు రానివల్ల శ్వాములకు మనసు సంగల్పముకలిగి వ్రాసిన జాబు వచ్చినది. శ్వాములకు జాబు వ్రాసి ఒక సంవత్త్రియము లాయెను. తెలుగు సదువు సదివినను రాతలు రాయనివల్ల రాతలు చూసి రాయవలసిన వల్ల ఇంతి పనులు తీర్చిన వెనక రెండు మూడు దినములు కొద్ది కొద్దిగా విరాయవలసినవల్లనె తామసమైనది. శ్వాములజాబు దరిశనము తగిలేది. జన్మాంత్రము జేసిన పున్నియమువల్ల తగులుచున్నది. వేమన్న శ్వాములు చెప్పినట్లు సతుల పడయరాదు. సుతుల పడయరాదు, వితలపడిన వాడు వెర్రివాడు. ప్రికృతికి స్త్రి జాతులె మాటికి మాయలోనెపుట్టి మాయలోనె పెరిగి మీాకు గ్నీనము పొందుట అరుదే, పెల్లి పెండ్లిని పెద్దబలంబు తెలియక బాల్యమున తల్లి.తండ్రి. ముటాయిచ్చి. భచ్చనములిచ్చి యవ్వనమున పెండ్లి.పెండ్లిని ఆసకల్లజేసి వారి యొక్క నడతనె నూపి వివేకము కొచ్చెమైన తెలుపక ప్రికృతిలో సమస్త జనులు మునిగి యున్నారు. పూర్వమునంద్దు చేసిన పున్నియమువల్ల పున్నియ పురుషు లవుదురు. గట్టు లేని నోరు, గట్ట తెగినయేరు, గోచ్చిబిగియకట్టె కోపము ఆడసినవాడు అతడే యోగిరా— వేమన్న శ్వాములు చెప్పినట్లు ఇప్పుడు జనుఌ తెలలుబోము. గోంచ్చి లేకుండ కట్లును.

(సశేషము)

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆసన శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0.　　ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.　　గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగెడిదిన్ని, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయమగునదిన్ని యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్ని యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు.
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కీని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము. ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

అసలు వెల రు 3-0-0.　　ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



మే
1941

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బుసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడిసంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 — బెజవాడ — సంచిక 5

మే 1941

రోగము, మందు

* శ్లేష్మము

'శ్లేష్మః సౌమ్యః' అని ప్రతీతి. సౌమ్యుడనగా చంద్రుడు. చంద్రుడు జలదేవత. అలాగే శ్లేష్మము జలధాతువు.

మనము తినిన ఆహారమంతయును జీర్ణావయవములందు పచనమై రసముగా మారును. ఈ రసమునకే ఇంగ్లీషులో 'లింఫ్' (Lymph) అని పేరు. జీర్ణావయవముల వెంట కోట్లాదిగా వ్యాపించియున్న శోషరస కేశనాళికల ద్వారా యీ రసము స్వీకరించబడి శోషరస వాహికలలోనికి చేరుచున్నది. దేహమునందు రక్తవాహిక లెట్లు వ్యాపించియున్నవో, నరములెట్లు వ్యాపించియున్నవో అటులనే యీ రసవాహికలును దేహ మంతటా వ్యాపించి యున్నవి. ఈ రసవాహికలకు శ్లేష్మరస వాహిక లనియు, శోషరసవాహిక లనియు మారుపేర్లున్నవి. శోషరసము జీర్ణావయవముల వెంటనుండు కేశనాళికలచే స్వీకరించబడి దేహమునందలి యితర అవయవములకు ఆహారముగా పోవుచున్నది. కూలివాండ్రకు పని చేయించుకొని అన్నము పెట్టుటవంటి దీ క్రియ. జీర్ణావయవములనుండి కొంత రసము జాఠరశిర (Vena Portae) ద్వారా పైత్య కోశములోనికి చేరి అచ్చటి పైత్యరసముతో సమ్మేళన పొంది బృహత్సిరలోనికి (Vena Cavai) చేరుకొనును. బృహత్సిరలోకి అదివరకే చేరుకున్న ధమనిరక్తము హృదయ కోశములో శుద్ధిపొంది రక్తముగా మారును. రసము గూడ హృదయకోశమందు 'రంజక పిత్తము' (Hemoglobin) తో చేరి రక్తముగా మారును.

మనకు పండిన ధాన్యమువంటిది రసము. ధాన్య మమ్మగా వచ్చిన ధనమువంటిది రక్తము. ఎందుకనగా రక్తము సర్వ ధాతువులను కలిగింపగల్గినది. అనగా మాంసము, ఉపాస్థి, ఎముక, మజ్జ, మేదస్సు, శుక్లము, గోళ్ళు, వెండ్రుకలు మొదలైనవి.

దేహమునందలి కదలికల వలన వేడి పుట్టకుండా కాపాడునది శ్లేష్మము. అందువలననే శ్లేష్మవాహికల వెంట వ్యాపించిన రసము దేహము నందలి అవయవములకు ఆహారమగుటయే గాక కదలిక గల భాగములం దెల్ల

(*ఇందుకు సంబంధించిన మొదటివ్యాసము ఫిబ్రవరి సంచికలో పడినది.)

చేరి యుండును. బండి యిరుసునకు 'కందెన' వేయనిచో ఇరుసు, లక్కాకులు అరిగిపోవుట యే గాక బండియొక్క కదలికకుగూడ అంత రాయ మేర్పడును. అటులనే దేహమునందు శ్లేష్మము తగ్గియున్న యెడల దేహావయవములు అరిగిపోవుటయే గాక అందునుండి పుట్టిన వేడి వలన క్షయాదులు గల్గును. మరియును దేహ మునకు బాధలు గల్గును. దేహగమనమునకు ఆటంక మేర్పడును.

దేహమునందు కదలునట్టి భాగములలోని కెల్ల శ్వాసకోశములు ప్రధాన మైనవి. అందు వలననే శ్లేష్మము పుట్టుట ఉదరగుహయందు జరిగినను దాని ప్రధానప్రచారము ఉరమునం దై యున్నది. అందువలననే శ్లేష్మముయొక్క హెచ్చుతగ్గులు ఉరమునందు ద్యోతకమగును. అన్యూనాధిక మైన శ్లేష్మమువలన శ్వాసకోశ ములు క్రమముగా పనిచేయుచుండును. శ్లేష్మ ము దేహావయవములకు సరిపోయినంత యుండి నపుడు దేహమునందు తృప్తి, అనురూప్యత, సౌందర్యము, సుఖము, లాఘవము మొదలగు సుగుణము లుండును. బలము, శక్తి, ఉత్సా హము మొదలగునవి గూడ నుండును. శ్లేష్మము దేహావసరములకు చాలినంత లేన ప్పుడు, నిరుత్సాహము, అలసట, నిస్తేజ స్కత్వము మొదలగు మానసికదశలేగాక దేహమునందు వేడిమి, దేహముయొక్క చివరలు, పాదములు, చేతులు మంటలుగా నుండుట, కండ్లు తిరుగుట, శోష, దప్పి, తంద్ర, దాహము మొదలగు దుర్గుణములు గూడ నుండును.

శ్లేష్మము దేహావసరములకు మిగిలియున్న ప్పుడు ముం దెప్పుడో వాడుకొనుటకు కొంత భాగము దేహమున మేదముగా నిల్చిపోవును. ఈ మేదము ఉదరమునందును, చన్నుల యందును, పిరుదులయందునుకదలికలేనియితర భాగములందు సంచిత (deposit) మగును. ఆహారము తరుగుబడ్డప్పుడును, ఉపవాస కాల ములందు యీ సంచయములు కరిగి రసము గాను, రక్తాదులు గాను మారును.

మరికొంత శ్లేష్మము కదలికగల భాగములందు చేరిపోవును. అట్లు చేరిన శ్లేష్మము, శ్లేష్మము తరుగుబడిన కాలములందు ద్రవించి గమన సౌకర్యమును గల్గించును. లేనియెడల గడ్డగట్టి ధమని నిరోధ మగును.

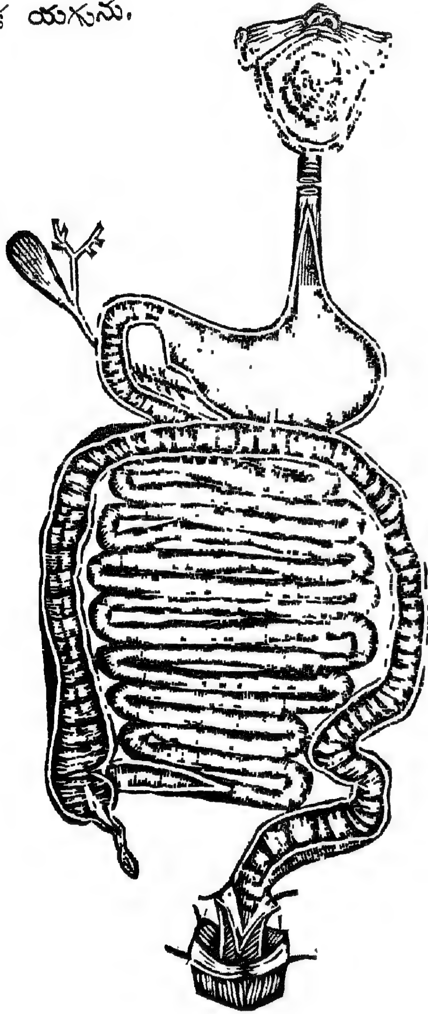
కనుక శ్లేష్మము ధాతువుగా నుండి నపుడు దేహావయవములకు ఆహారముగాను, సంధులకు కందెనగానుపనిచేసి దేహమునందుసౌఖ్యమును, ఆరోగ్యమును గలిగించును. బలము, తృప్తి అనురూప్యత, సౌందర్యము, ఉత్సాహము, లాఘవము మొదలగునవి గలిగించును. అదే ధాతువు దూషితమై తగ్గినపుడు నిరుత్సా హము, అలసట, తంద్రి, దప్పి, దాహము మొదలగు ఉపర్యుక్త గుణముల గలిగిం చును. శ్లేష్మ మధికమైనపుడు తరుణావస్థలో గమననిరోధము, మాంద్యము, అనుల్లా సము మొదలగునవి కలిగించును. కాలిక మైనపుడు వాతనొప్పులు, సంధి వాతము, మేదోవృద్ధి, విద్రధి, అతిమూత్రము మొద లగు వ్యాధులను కలిగించును. కనుక ఆహార ములను విచక్షణతో భుజించుట, తగిన వ్యా యామము, మంచిగాలి, మంచినీరు, సూర్య కాంతి యథావిధిగా ననుభవించుట చేయదగి నది. ముక్కులోనుండి వచ్చే చీమిడి, కురు పులోనుంచి వచ్చే చీము, స్త్రీ పురుషులకు గల్గే శుక్లనష్టము, శ్వేతధాతువు, గడ్డలలో నుండు గట్టి పదార్థము, మోకాలు మొదలగు సంధు లందు నొప్పులు కలిగించునట్టిది—ఇవన్నియు శ్లేష్మముయొక్క పనులే.

ఎందుకీ ఆపరేషన్లు ?

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి.

అతి తేలికగా లోబరచుకొనగల్గినటువంటి పనులను, బ్రహ్మాండమంతగా తలచుకొని (తెలిసిగాని, తెలియకగాని) లోబరచుకోలేక, మొటికే మోసమును తెచ్చుకొనుచున్నాము! నీ ముక్కేదిరా అంటే తలంతా చూపించి చివరకు ముక్కు చూపించినటుల యేదైన నొకనొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటే 'లంఘనమ్ పరమౌషధమ్' అనే సూత్రము మన కందరకు తెలిసినదే కాన నాలుగు రోజులు లంఘనములు పడుకొని రోగనివారణ చేసుకునే బదులు, డాక్టర్ల దగ్గరకు పరుగెత్తి యే మూలనైతే బాధగా నున్నదో ఆ మూల నొక అంగాన్నో, నరాన్నో, కోయించుకొని డాక్టరుగారి దివాణంలో పాతికలు, యాభైలు ఫీజులు కడుతూ గాయము మానేటప్పటికి కొన్ని వందలకు బిల్లు చేసి ఇల్లుగుల్ల చేసుకొనే వాళ్ళను మన మెంతమందిని చూడటం లేదు? ఇంతగా ఇల్లంతా గుల్ల జేసుకొంటే రోగవిముక్తులైనారా అంటే అదీ లేదు. ఒకచుట్టము నాలుగు రోజులు మకాము వేసి కొంతే ఖర్చు చేసి, తినడానికైనా మిగిల్చి పోయినాడు. ఎట్లాగో వదలి పోయినాడురా బాబూ అని కాస్త మొగాలు విచ్చంగానే మరొకచుట్టము వచ్చి మిగిలినది కాస్త జలగడిగి, ముష్టిచెంబు చేతి కిచ్చినట్లు, వందలకు వందలు ఫీజులు గట్టి డాక్టరు గారిచేత శస్త్రము చేయించుకున్నాము గదా! ఇకనైనా రోగము, నొప్పి లేకుండా హాయిగా కాలము గడుపుదాము గదా-యని అనుకొంటే, 'యీ మొగుడు గాకపోతే రంకు మొగు డన్నట్లు' యీ రోగము కాకపోతే యింకోరోగముతో బాధపడుతూ, చివరకా రోగానికే ఆ రోగి ఆహుతి యగుచున్నాడు. సామాన్యంగా కొన్నిగాకపోతే కొన్ని సంగతులైనా మనకు తెలియును. ఏదైనా కాస్త జ్వరముతోనో, పడిశముతోనో; తలనొప్పితోనో బాధపడుతూ వుంటే, కాస్త ఆముదము పుచ్చుకొని, రెండురోజులు పస్తు పడుకో రా నాయనా! అన్నీ సర్దుకుంటాయి, అనే మన ముసలమ్మల సలహాలను ఇంకేం, డాక్టరుగారు యింట్లోనే వున్నాడు, అని త్రోసివైచి డాక్టరు దగ్గరకు పరుగులెత్తి చేతులోని చిలుము వదలించుకొని, యేదో కాస్త పౌడరు తీసుకొని వచ్చి నొప్పి నయము చేసుకొంటున్నాము. కాని ఆ నొప్పి పూర్తిగా సర్దుకుందా? రెండు రోజులకు యింకా తీవ్రంగా మళ్ళీసిద్ధము. డాక్టరుగారి మందుమాహాత్మ్యమిదే యైనప్పటికీ, ఆయనే ప్రాణప్రదాతగా పరిగణించబడుచున్నాడు. నాగరికతా యుగం కాదు మరి. డాక్టర్ల చెప్పుచేతులలో వుండటం, మనకు తగని, దేశాచారములకు విరుద్ధమైన, అందుబాటులో లేని, ఆడంబరాలకు తగుల్కోటం, మనలో వున్న సమర్థతలు తృణీకరించి యింకొకరి సలహాకు ఆశించడం ఇదంతా నాగరికతేగా. చివరకు నాగరికతంటే యేమని అర్థము చేసుకోవాలసి వస్తోందంటే? యేదైతే మన ఆచారాలకూ, మనకూ సరిపడదో, దానినే అలవరచుకోవడం, దానిఫలితంగా ఇల్లు గుల్ల, శరీరము గుల్ల చేసికొని తిన

డానికి తిండి, బ్రతికడానికి ఆయువు క్షీణింప జేసికొని కుటుంబాలు నాశనం కావడమేగా యని.ఆమాశయము యెక్కడ కూర్చబడ్డదో, అది చేసే పనేమిటో తెలుసుకుంటే, దానికి సంబంధించిన ఆమాశయ వ్రణ మెట్లా పుట్టునో,నయము చేసికొనుటెట్లో తెలిసికొనుట తేలిక యగును.



పెద్దప్రేగు మొదటలో క్రిమివలె యీ ఆమాశయ మమర్చ బడినది. దీనినే క్రిమిక యని గూడా అంటారు. ఆహార మంతా జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిపదార్థము చిన్న ప్రేగులలో నుంచి పెద్దప్రేగులలోకి వచ్చి జీర్ణ రసాల సహాయమున ఆసనముగుండా బయటకు వెడలుచున్నది. చిన్న ప్రేగులలో నుండి పెద్దప్రేగులలోకి యీ పిప్పి (Chyme) వచ్చే టప్పుడు యీ క్రిమిక గ్రహించి దానిలో వున్న జీర్ణరసముమూలకంగా ఆ పిప్పిని మురిగి పోకుండునటుల చేయుచు, పెద్దప్రేగు చాలి నంతగా ఆ పిప్పినిఅంచలంచలుగా ఆజీర్ణ రసము (Red Fluid) మూలకంగానే బయటకు వెడల నడిపించు చున్నది. కనుక ఇది ఒక జీర్ణావయవమే.

దేహమునకు తగు పరిశ్రమ లేకపోవడం, అప్రాకృత మైన తిండ్లు తినడం, హానికర మైన దురలవాట్లు అలవరచుకోవడం దేహమునకు చాలినంత విటమి న్లందకపోవడం- వీటి మూలంగా దేహంలో భరించ లేని అన్యపదార్థ మేర్పడితే, మోయలేని బరువు నెత్తి కెత్తితే యేవిధంగా మోయలేక క్రిందపార వేస్తామో, అట్లాగే యీ ఆమాశయముగూడ వచ్చే అమితమైన అన్యపదార్థాన్ని భరించలేక పోతుంది. అంటే ఆ అన్యపదార్థమును యిముడ్చుకొనుటకై తన గోడలను వెడల్పు చేసుకుంటుంది. ఈ వెడల్పు చేసుకునే టప్పుడు భరించరాని బాధ కలుగుతుంది. దీనికే ఆమాశయవ్రణము కలిగిం దంటారు. ఈ వ్రణము మాంస మెక్కువ తినే వారిలో యెక్కువ గలుగుతుంది.

కారణము తెలిస్తే చికిత్సగూడ తేలికే. ఇక ఆఅన్యపదార్థమును బహిష్కరిస్తే యీఆమాశయము తన సహజస్థితిలోకి తనంతట తానే వస్తుంది. మొదటగా నాభిక్రింది భాగమంతా భరించలేనంత బాధగా ఉంటుంది. తరువాత తరువాత నాభికికుడిభాగమంతా బాధగానుండి చివరకు యీఆమాశయమున్నచోట బాధగా

వుంటుంది. రోగమునకు విశ్రాంతి అవసరము భరించ గలిగినంత వేడిగా గల నీళ్ళను రబ్బరు తిత్తిలోపోసి నాభిక్రింద కుడిభాగమంతా తడి గుడ్డవేసి కాస్తే చాల మేలు కన్పడును. ఎందు కంటే చిన్నప్రేగులలోను,ఆమాశయములోను, పెద్దప్రేగులలోను స్థావరమేర్పరచుకొని యున్న మలము కదల బారుతుంది. పొద్దున,సాయంత్రము ఎనిమాచేసి ప్రేగులలో నున్న మలమును బహిష్కరించవలెను. ఉపవాస ముంటే నే చాల మేలు. ఏ బరువు పదార్థమైనను వ్రణమునకు రాపిడి గలిగించును గాన (ప్రాలైన గాని)యేదైన ద్రవరూపములో నున్న,అంటే నారింజరసమో, ద్రాక్షరసమో పుచ్చుకో వలెను. రోగి మంచిగాలిని పీల్చవలెను. మట్టి పట్టీ వేసుకోవలెను. పోట్లుగాను, తీపుగా నున్నప్పుడు వైలెట్ (Violet) అద్దము, మంటలుగా నున్నప్పుడు నీలపు అద్దము ఉపయోగించవలెను. కావలిస్తే తరచుగా నీ రివ్వవలెను. తప్ప కుండా దాఖలా కనుపడుతుంది.

కనుక ఆపరేషను లవసరము లేదు. ఇల్లు గుల్ల, వళ్ళు గుల్ల జేసుకోవడం అంతకంటె అవసరము లేదు. తేలికమైన,సూటియైన చికిత్సా విధానము యెదటనే వుంటే, క్రిమిక ఆపరేటు చేయించుకొని అందువలన జీర్ణశక్తులకు గల కొంతశక్తిని చేతులార నాశనము చేసి,మలబద్ధకము, మందమతితనము, తిన్నది వంటబట్టక పోవడం, యివ్వి కారణంగా క్రొత్తవ్యాధులు పుట్టి బాధపడడ మెందుకు? ఆపరేషనువలన దేహోపకారి యైన క్రిమికనే తీసివేస్తున్నాము గాని,రోగకారణ మైన అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరించడము లేదు. క్రిమికను ఆపరేటు చేయించుకొన్న తరువాత నూటికి ఎంతమంది ఆరోగ్యకర మైన జీవితము గడిపారు? గడుపు చున్నారు? ఆమాశయ వ్రణమునకు కారణమైన అన్యపదార్థము బహిష్కరించబడ లేదు. కాన దానిమూలంగా ఆ దేహము క్రొత్త రోగాల కాకర మగుచున్నది.

క్రిమికను తీసివేయడం సామాన్యము కాదు. దానిని తీసివేయడానికి చాకచక్యము, నేర్పరితనము కావాలి. ఇతర అవయవములకు దెబ్బ తగులకుండా, క్రిమికనే శస్త్రము చేయుటలో డాక్టర్ల చాకచక్యము వెల్లడి యగుచున్నది. శస్త్రచికిత్స జరిగిన తరువాత రోగి కేమైనా మేలుగా నుంటేగా,యీ డాక్టర్ల చాకచక్యము పొగడ్తకు వచ్చేది? డబ్బు నష్టం, అవయవ నష్టము చేసుకున్నాడేగాని ఆ రోగి రోగరహితుడు కాలేదు పైగా రోగానికి కారణ మైన మురలవాట్లు, అప్రాకృత మైన తిండ్లు మారినాయా అంటే,అదీ లేదు. పైగా మితిమీరినవి. నాలుగైదు రోజుల ఉపవాసముతోను, ఎనిమాలతోను, అతి సులువైన ప్రకృతిసిద్ధాంతముల 'తు, చ' తప్పకుండా ఆచరించుటతోను పూర్తిగా నయమయ్యే రోగానికి, వందలకు వందలుడబ్బుగుప్పి క్రిమికనుఆపరేటుచేయించుకుని సూదిని తీసుకుపోయి దూలాన గుచ్చడ మెందుకు? ఉపవాసచికిత్స, జలచికిత్స, వాయు చికిత్స- వీటికి రోగము సాధ్యముకాకపోతే, శస్త్రము చేస్తేనేగాని రోగి బ్రతుక డని రూఢి యైతే అప్పుడు ప్రాణాలు నిల్పడానికి శస్త్ర చికిత్స అవలంబించవచ్చును.

ఇప్పటి కైన డాక్టర్లు తమ అసహజపు చికిత్సా విధానాన్ని మాని,సహజ మైన చికిత్స నవలంబించి మానవలోకానికి మేలు చేయబూనుకుంటారా? శస్త్రచికిత్స చాల గొప్పదే. కాని నిజమైన శస్త్రచికిత్సకులు చివర యత్నముగా గాని ఆపరేషనులకు దిగరు. ఆపరేష

నుల అవసరమును క్రమికను తీసివేయించుకొని ఇతరరోగాలకు గురియైన రోగులసంఖ్యయే విశదపరుస్తోంది. ఏది అవలంబించ దగినది? దేహమున కే విధమైన కీడూ కలగకుండా సునాయాసముగా, పూర్తిగా రోగనివారణ చేసే విధానమా, లేక వందలకు వందలు డబ్బు గుప్పి, ఇల్లంతా గుల్ల జేసుకోవడమే గాకుండా వళ్ళంతా గుల్లజేసుకుని, మిగిలినవారికి ముష్టి చెంబుచేతికిచ్చి, రోగ విముక్తుడై నాడా అంటే అదీలేకుండా యింకా యితర తీవ్రవ్యాధులకు ఆహుతిగా నిచ్చే విధానమా?

1. కుదిరిన రోగములు

(బాపట్ల వాస్తవ్యు లగు శ్రీ స్థానం భావనారాయణగారు కుదిర్చిన రోగములు)

a వ్రణము

పుసులూ రను గ్రామములో గంధం నాగయ్యగారికి తొడమీద అర అడుగు పొడవును, 3 అంగుళముల వెడలుపును గల కురుపు లేచి 20 దినములు బాధపడి ఆసుపత్రికి బోవదలచగా నేను పోయి 6 దినములలో నయము చేయుదు నని చెప్పి యొప్పించి ఆనాటి రాత్రి శేగటిమట్టి వేయించి ఆవిరి పట్టించితిని. తెల్లవారు నప్పటికి కురుపు చితికి, చీము కారిపోయినది. ఆ దినము రాత్రి హాయిగా నిద్రపోయినాడు. 8 దినములు చికిత్సచేయ మచ్చయయిన కనుబడకుండ కురుపు నయమయినది.

b. గాయములు

పుసులూ రను గ్రామమున దొంగ లొకనితల పగులగొట్టిరి. అరంగుళములోతు గాయములు పడినవి. ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోవ యత్నించుచుండిరి. ఆసుపత్రిలో 6 మాసములకు గాని యీ గాయములు మానవనిరి. అపుడు నేను 15 దినములలో మచ్చగూడా లేకుండ మాన్పుదు నని చెప్పి యొప్పించి చికిత్స చేసితిని. స్నానములు చేయించ లేదు. విదాహకరము లగు వస్తువు లను తిననీయకుండ, గాయములకు నారపట్టుబట్ట తడిపి చుట్టి, దానిపై కంబళి చుట్టియుంచుచు వచ్చితిని. 8 దినములకు మానినవి. అందరు నాశ్చర్యపడిరి.

c. అజీర్తి వాంతులు

గుంటూరుతాలూకా మందళం గ్రామమున నుండు పరిమి శివయ్యకు వాంతులు, అజీర్తి కలిగి లేవలేనంత వ్యాధిగా నైనది. రసాదిమందులు యిచ్చుటచే నోరు పట్టుపట్టినది. జావకూడ త్రాగలేని స్థితి వచ్చెను. ఈ రోగి నా వద్దకు మేనామీద వచ్చి, మేనాలోనుండి దిగగనే ఆయాసము కలిగి మాటలు పడిపోయెను. అందరు గొల్లుమనిరి. నేను చూచి భయము లేదని చెప్పి, తడిగుడ్డ రోగిపయిన వేయించితిని. కొంతసేపటికి తెల్వి వచ్చినది. ఒక గంటలో వాంతులు కట్టించెద నని చెప్పి రోగిని యొప్పించి స్నానములు చేయించితిని. 5 నిమిషములు లింగస్నానము చేయించితిని. 1 గంటలోనే వాంతులు కట్టినవి. ఏది త్రాగినను యిమిడినది. ఇది చూచి ఆశ్చర్యపడి కొంద రిది మంత్ర మనిరి. మంత్రము కాదు, కూనే మహాత్ముని చర్య యని నే నంటిని. తరువాత నతడు నేను చెప్పిన రీతిగా స్నానములు, పథ్యముచేసి పరిపూర్ణా రోగ్యమును బడసినాడు.

d స్ఫోటకము

బాపట్లతాలూకా పుసులూరులో బెండపూడి సాంబయ్య కుమారుడు 9 సం॥ పిల్లవానికి స్ఫోటకము పోసి విరేచనములో జంతువులు (ఎఱిడికలు) పడుట మొదలిడి దేహమెల్ల మోరులుకట్టినవి. ఈ వ్యాధి కుదురదని నిరాశ జెందిరి. కాని నేను కుదర్చగలనని పట్టుదలతో చెప్పి యొప్పించి తొట్టిస్నానములు చేయించితిని. రేగడమట్టి పట్టీలు ఘంట కొకమాటు మోరులు కట్టిన భాగములకు వేయించితిని. దినము రెండుసారులు ఆవిరి పట్టించితిని. ఇట్లు చేయగా 18 దినములకు తొట్టిదగ్గరకు రాగలిగినాడు 2 మాసములకు బాగుగా నడిచినాడు. స్ఫోటకములో మోర్లుకట్టి పోయిన అవయవములు తిరిగి బాగుపడుట మరల జన్మమెత్తిన ట్లయ్యెను. తొట్టిస్నానములవలన నెంతఆరోగ్యము కలిగినదో చూడుడు! స్ఫోటకమునకు ముందు జ్వరము కనబడినపుడే కటిలింగ స్నానములు చేసినచో ఆ వ్యాధి ఏమియు చేయజాల దనియు భయములేదని నా నమ్మకము. ఈ తొట్టివైద్యముతో నే నింతవరకు 10 మందిక స్ఫోటకమును నయముచేసితిని. ఎవరును ఆరంభదశలో చికిత్స చేయరు. చివరస్థితిలో ఆరంభింతురు. జ్వరము రాగానే చికిత్స చేసినచో యెంతమాత్రము భీతిపడ నక్కఱ యుండదు. అయినను నా కిప్పు డెటువంటివ్యాధి నయినను కుదర్చగల నని నమ్మక మున్నది.

కువైద్యుడు

శ్లో॥ యమా ద వ్యధికో వైద్యో యమః ప్రాణహరో మతః
ధనప్రాణహరో వైద్యః పాపినం తం వివర్జయేత్.

మన హిందూదేశమునం దిపుడు గల వైద్యులలో గొందఱు మొఱకులు శాస్త్రానుభవముల రెంటియందు నొకదానినైన నెఱుంగక యుదరపోషణార్థంబై బూటరిమాటలచే దమబోటి జ్ఞానధాటి గల రోగుల కోటిని నమ్మించి నెక్కుడు బాధను గలుగంజేయుచు వారి యర్థప్రాణముల నపహరింతురు. అట్టి వారల యమకింకరుల కంటెం గష్టాత్ము లనుటకుం గొంకనేల? అక్కటా! "వైద్యంబును, సంగీతమును దెలియనివార లెవ్వరును లేరు" అను లోకోక్తి యేల కల్ల యగును. ఎక్కడ చూచినను లెక్కకు నెక్కుడగు పెక్కండ్రు వైద్యులు పిక్కటిల్లెదరు గాని యందు నిజ మారసిన నూటి కొక్కండైన నిక్కంపు వైద్యుండు చిక్కుట మిక్కిలి యక్కజము. (బసవరాజీయము).

ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు నా మనవి

డాక్టరు కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు ఎ. యల్. ఐ. యమ్. (వినయాశ్రమం)

ఈ నెల 14-4-41 తేది ఆంధ్ర దినపత్రికలో ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు సలహాలు అని 'గాలి యాత్ర' గ్రంథకర్తగారు వ్రాసిన వ్యాసములో, వారు తెలిపినప్రకారము వ్యాధులను రాకుండ చేయునట్టి ఆరోగ్య సూత్రములను ప్రబోధించునట్టి ఆయుర్వేదా దేశములను, ఈ కాలపు వైద్యు లాచరించకను, నితరులకు ప్రబోధించకను, వ్యాధులు గలిగినతరువాత నైన ప్రకృతిసూత్రములకు దగ్గర సంబంధము కలిగిన పంచకర్మ విధానములుకూడ నాచరించక కేవల మౌషధ ప్రయోగముచేతనే రోగములను నివారింప చేయునట్టి యీ కాలపు ఆయుర్వేద వైద్యు లాచరించునట్టి "ఆయుర్వేద వైద్యమును" మందువైద్యమని పిలువక యేమని పిలువవలయునో తెలియకున్నది.

'గాలియాత్ర' గ్రంథకర్తగారు ఆరోగ్య సూత్రములను ప్రతివారికి బోధించి ప్రచారములోకి దేవలయు నని సలహా నిచ్చిరేగాని, ప్రతి వైద్యుడును నారోగ్యసూత్రములను తప్పక నాచరించుచు నితరులచేత నాచరింప చేయవలయు నని సలహా నివ్వవలయు నని గ్రహించదగును. ఈ కాలపు ఆయుర్వేద వైద్యులలో నూటికి పదిమంది యైనను ఆరోగ్యసూత్రముల నాచరించు వారు కానరారు. కేవలము డబ్బు నార్జించుటకొరకు వైద్యులుగతయారై యున్నవారు వ్యాధులు రాకుండ చేయునట్టి ఆరోగ్య సూత్రములను బోధించి వ్యాధులను రాకుండ చేసినచో వైద్యులకు లాభ మేమియు నుండబోదు. కనుక నిట్టి వైద్యుల కా ప్రచారమును చేయుట కవకాశ ముండదని ఊహించదగును.

ఈ కాలపు వైద్యులలో అలోపతివైద్యులు తప్పనిసరిగ సిగరెట్టు, కాఫీ మొదలగునవి తప్పక యుపయోగించవలయున నేయాచారము ప్రబలినది. ఇక ఆయుర్వేదవైద్యులలో బ్రాహ్మీముహూర్తమున నిద్ర లేచువారును, కాఫీహోటలు ఆహారములను, బీడి, సిగరెట్లు, చుట్టలు, మొదలగు వాటిని వుపయోగించని వారును, సాత్వికాహారములను సేవింప నిచ్ఛగించువారును, నూటికి పదిమందియైనను కానరారు. ఇట్టితరి కేవల మార్థికలాభము కొఱకే వైద్యముచేయునట్టి వైద్యులవల్ల ఆరోగ్యసూత్రములు ప్రచారములోని కెట్లు రాగలవు! ఆరోగ్యసూత్రముల ప్రచారము జరుగవలయు ననిన స్థానికసంస్థల తరఫున వేతనము తీసికొని పనిచేయు గ్రామములలోని వైద్యులచేతగాని, సమర్థులగు వారికి వేతనము లిచ్చిగాని ప్రభుత్వమువారు ఆరోగ్య సూత్రములను ప్రచారము చేయించవలయును. మఱియు ప్రతిగ్రామీణులును, సమర్థులగు వారిని తమగ్రామములలో నుంచుకొని వారి పోషణఖర్చులు గ్రామస్థులు భరించుకుంటూ ఆరోగ్య సూత్రములను నిరంతరము ప్రచారము చేయించుకొనుచు ఆ విధానముల సక్రమముగ నాచరించుచున్నచో నతిశీఘ్రమున మన దేశమున చక్కని ఆరోగ్య

ప్రచారము కలిగి యితర దేశవాసులకన్న నాయువు,సంఖ్యయం దభివృద్ధి కలిగించుకొని సర్వవిధముల నారోగ్యభాగ్యమున తులతూగుచు నెట్టి మహాత్కార్యములనుకూడ సాధించుటకు శక్తివంతు లగుట కెట్టి సంశయ ముండబోదు

ఇప్పుడు ముఖ్యముగ నన్నిమతముల వైద్య సోదరులకు నా మనవి యేమనగ; వ్యాధులు వచ్చినపిదప చికిత్సించడముగాకుండ వ్యాధులు రాకుండ ప్రజలను చక్కని యారోగ్య విధానమున నడుపువాడే నిజమైన వైద్యు డనబడును. కనుక నట్టి వైద్యుడు తాను ఆరోగ్య విధానముల నాచరించుచు చుట్ట, బీడి, సిగిరెట్టు, కాఫీ మొదలగునవి ఉపయోగించక, సాత్వికాహారసేవన చేయుచు ఆరోగ్యవిధానమును పాలించునప్పుడే యితరులనుకూడ నారోగ్య విధానమున నుంచుటకు, బోధించుట కర్హుడు కాగలడు. కనుక కేవలము ధన సంపాదన కొఱకే వైద్యము చేయుచున్నామని తలంచక ప్రజాసేవయే ఈశ్వరసేవగ నెంచి సమస్త కార్యనిర్వహణమున కారోగ్యమే ప్రధాన సాధనము గనుక, నిరంతర మారోగ్య సూత్రములను తాను పాటించుచు ప్రజలకు బోధించుచు దేశాభ్యుదయమునకు తోడ్పడప్రార్థన.

ప్రకృతి వైద్యసోదరులకు ప్రత్యేకముగ నా మనవి యేమనగ - నీ కాలమున గల వైద్య విధానములలో నుత్తమ మైన ప్రకృతి విధానమును మీ రవలంబించుచున్నందున మీగృహమున ప్రకృతి సిద్ధ మైన యాహారమును తినుట కలవరచుకొని మీ ముద్దుబిడ్డలకు సైతము బాల్యమునుండియు ప్రకృతిసిద్ధ మగు నాహారమునే యలవరచుచు నితరులకు మార్గదర్శకులైనప్పుడే మీరు నిజ మగు ప్రకృతివైద్యు లనబడుదురు. కనుక మీగృహములో నిరంతరము ప్రకృతిసిద్ధ మైన యాహారమునే సేవించుటకు బద్ధకంకణులు కావలసినదిగ నా ప్రార్థన.





టీకాల శాసనోల్లంఘనం చేస్తున్న క్షత్రియ స్త్రీ

శ్రీ రా ము లు

నాకూ ఒక సంఘం ఉంది. పిల్లలకు సు స్త్రీవస్తే అవస్థపడేది ఆడాళ్ళా ? మగాళ్ళా ? జైలుకు పోవటానికైనా సిద్ధమే. ఇష్ట మొచ్చినవాళ్లే వేయించుకునేట్టు శాసనం మార్పించాలి.

గత 5, 6 మాసాలనుంచి విషూచీ మహాతల్లి విజయవాడ పట్టణసీమలో స్వేచ్ఛావిహారం చేసి తన శతసహస్రి ముఖగహ్వరములనుంచి తీక్ష్ణ అగ్నిజ్వాలల నూది పౌరుల నుడికించి యిప్పుడు శాంతి నొందుచున్న విషయం పాఠకమహాశయులు పత్రికాముఖమున వినియే యుందురు.

ఏటేటా ఆ తల్లి దర్శన మిచ్చుచు పట్టణపు అన్నిదిశల త్రొక్కి చూచిపోవుచుండుట కద్దు. పౌరు లా యమ్మను చల్లి నైవేద్యములతోను, సంధ్యావారలతోను సత్కరించి పంపుటయు కద్దు. కాని పురపాలకసంఘము వారు మాత్రము బహుజాగరూకతతో టీకాల సహాయమున ఆ యమ్మ పట్టణపు పొలిమేరలు త్రొక్క కుండునటుల ప్రయత్నించుచునే యుందురు. ఎవ రెంత పెనగులాడినను ఆ యమ తన వార్షికమును తప్పింపక, బలి పుచ్చుకొనక మానదు.

భాద్రపదము గడచి ఆశ్వయుజము ప్రారంభ మైంది. దేవీ నవరాత్ర మహోత్సవములు ప్రారంభించినారు. కనకదుర్గమ్మకు అవతార ములు ధరింప చేశారు. ఆ యమ తన యిచ్ఛానుసారంగా వేయికళ్ళ తల్లి అవతారం తాల్చింది. పట్టణంలో అక్కడక్కడ సంచా రము చేసి యథాప్రకారంగా తృప్తి పడ తలచింది.

పురపాలక ఆరోగ్య సిబ్బంది వా శేమి తీసి పోయినవారా ? పెద్దమ్మవారు పట్టణంలో కనపడుతోం దని పుకారు విన్నంతనే దండ యాత్రకు జయభేరీ మోగించి చెన్నపట్టణం నుంచి టీకాలప్యాకెట్ శతఘ్నుల్ని తెప్పిం చారు.

వరుస పెట్టి ముసలీ ముతకా అనకుండా 6 నెల్ల పిల్లదగ్గరనుంచి 90 ఏళ్ళ వృద్ధులవరకూ టీకాల పానకం- పానక మేమిటీ? అమృతమే! దేహం లోకి చొప్పించారు. అమ్మవారు వెనకాడక యింకా విజృంభించతోంది. మామూలుగా ఉన్న ఆరోగ్యటీకాలసిబ్బంది చాలదని ప్రత్యేకంగా టీకాలు వేయటానికి 6 గురు యినస్పెక్టర్లను వేసుకున్నారు.

రోజుకు అవలీలగా పిల్లల కయితేనేం, పెద్దల కయితేనేం వేయిమందికి టీకాలువేసే అంచ నాతో 2 మాసాల్లో టీకాలు ఉండని పౌరుడు ఉండడుగదా! అని తేల్చి మసూచిని అంతరింప చేయగలిగా మని సంతసించారు.

ప్రతిఫలంగా ఏం జరిగిందో చూచారా అగ్నికి వాయువు తోడయినట్టూ, అగ్గిమీద గుగ్గిలం చల్లినట్టూ అమ్మవారు పట్టణనఖ ముఖాలా తాండవించి బలిపుచ్చుకోటం ప్రారంభించింది.

టీకాలు విచ్చలవిడిగా వేస్తున్నారు. పరాశక్తి ఆగ్రహించిందో అన్నట్లు టీకాలు వేయించు కున్న యిళ్ళలోనే ఆవిర్భవించి టీకాలు ఉన్న వాళ్ళనే బలిగోరటం ప్రారంభించింది.

పౌరులు భీతాహం చెందుతున్నారు. స్వతంత్ర వైద్యులు అచ్చటచ్చట వారి స్వంత చికిత్సాలయాలను తెరచి మసూచి రోగులకు సేవ ప్రారంభించారు. ఊళ్ళో పెద్దలు పుర క్షేమానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేశారు.

ఆరోగ్య సిబ్బందివారు మాత్రం తమ పట్టు విడువక కనపడ్డవారికల్లా టీకాలు వేశారు గాని అగ్నిజ్వాలను నెయ్యిపోసి ఆర్పచూచినట్లు అయింది. ఎట్లాగంటే దేహంలో కుళ్లుపదార్థం ఉండేగా మసూచి ఒక మనిషికి రావటం అటువంటప్పుడు టీకాల కుళ్ళు చీము బలవంతంగా మనిషి దేహంలో చొప్పిస్తుంటే వాడికి మసూచి రావటాని కేమభ్యంతరం ఉంటుంది? వచ్చిందంటే ఏ మాశ్చర్య ముంది?

దైవ సంకల్పానికి మనుష్యప్రయత్నానికి పోటీవచ్చినట్టుగా అమ్మవారుచెలరేగి యిక్కడ అక్కడ అనకుండా సర్వవ్యాప్తమై స్వేచ్ఛా విహారం చేసింది. ఆరోగ్యశాఖవారు నలుగురికి పదిమందిగా సిబ్బందిని హెచ్చించి టీకాలువేయటం ఆపలేదు. ఎంత చేసినా జాడ్యం లొంగక పోగా ఆరోజు కారోజు విజృంభిస్తోందని ఆఫీసర్లు ఆందోళన చెందిరి.

టీకాలు వేయబడిన వారి సంఖ్య, మసూచి వచ్చినవారి సంఖ్య, మరణించిన వారి సంఖ్య లెక్కలు యింకా అందనందున వచ్చే సంచికలో వ్రాసుకొనగలను

టీకాలు వేసినా మసూచి జాడ్యం అంతరించక పోగా మీవల్ల చాలాపీడగా ఉందని ఆరోగ్య సిబ్బందివారిని ప్రజ లనడంసాగించారు. ప్రజల్లో టీకా లంటే ఏవగింపు గలిగింది. అందరూ నిర్బంధంమీద వేయించుకున్న వాళ్ళే. ప్రకృతి సేవకులు ఎప్పుడూ టీకాలు మా కవసరంలేదని ధిక్కరించే ఉన్నా రనుకోండీ.

కాని ప్రకృతి సాధకులుగాని ఒక క్షత్రియ కుటుంబమువారు టీకాలపీడను ఎట్లా ఎదుర్కొందీ వ్రాస్తున్నా.

నేను జనాభాలెక్కలు తయారు చేయటానికి తిరుగుతూ ఉంటే నడచిన గాథ ఇది-చూడండి. ఆ క్షత్రియ సోదరియొక్క శాసనోల్లంఘన నైపుణ్యం మనవిచేస్తున్నా.

మామూలుగా అన్ని యిళ్ళూ తనిఖీచేస్తున్నట్టుగా ఆ యింటికీ వెళ్ళి నాకు గావలసిన ఆ యింటివారి కుటుంబచరిత్ర అడుగుతున్నా.

నేను—అమ్మా! మీ రెవరు?

స్త్రీ—క్షత్రియుల మండీ.

నేను—మీ భర్తగా రేం పని చేస్తున్నారూ!

స్త్రీ—మాకు రెండెడ్ల బండి ఉంది. అది తోలుకొని జీవనం చేస్తాం.

నేను—మీ వయస్సెంత?

స్త్రీ—ఇరవైనాల్గు సంవత్సరాలు.

నేను—మీ పేరేమిటి

స్త్రీ—...............

నేను—మీ కెంతమంది సంతానం? — అని అడిగేప్పటికి నా వంక చురుగ్గా చూచి-

స్త్రీ—న న్నెందుకూ అడుగుతారు. బయట వాళ్ళని అడిగి లెక్క వ్రాసుకుపోయారుగా. ఎంతమంది వ్రాస్తారు? మొన్న కేసుపెట్టి రు 50-0-0 జరిమానా వేయిస్తామని చెప్పి వెళ్ళారుగా. మీ చిత్తంవచ్చినట్లు చేయించండి. అధికారం మీచేతుల్లో ఉంది. బీదవాళ్ళు ఎట్లా బాధపడితేనేం మీ పని మీకుకావాలి.

అంటూ గిరుప్రిన పాకలోకి వెళ్లి వా రున్న ప్పుడు రండని చెప్పి తలుపేసుకుంది. కేసుపెట్టి జరిమానా వేయించటం ఏమిటా అని ఆలోచించి నేను జనాభాలెక్కలు వ్రాయటానికి వచ్చాను. మీ పేర్లూ, యింట్లో ఎంతమంది ఉందీ చెప్పాలి అన్నా.

వెంటనే నవ్వుతూ బయటికి వచ్చి "అట్లాగా అన్నగారూ! టీకాల వాళ్ళనుకుని తొందర పడ్డా మన్నించం" డంది.

నేను— టీకాలవారిమీద అంత అల కెందు కమ్మా - అన్నా.

స్త్రీ— ఈ టీకాలవారు మమ్మల్ని బ్రతకనిచ్చే టట్టు లేదండీ. మునుపు మా తమ్ముడికి మా ఊళ్ళో టీకాలు వేస్తే దాన్తో జబ్బు చేసి పొట్ట పెరిగి 2 నెల్లు తీసుకుని 12 ఏళ్ళవాడు బుగ్గిలో కలిసిపోయాడు. ఆ ఖూనీ కళ్ళార చూచినదాన్ని గాబట్టి నా బిడ్డలకు టీకాలు వేయించొద్దనుకున్నా.

నేను— అమ్మా మీ కెంతమంది బిడ్డలూ? చెప్పావుగాదు.

స్త్రీ— నలుగురు బిడ్డలు. పెద్దవాడికి 10 వ ఏడు. వాడికీ టీకాలు వేయించలా.

నేను— అమ్మా అట్లా అంటావ్! అంత లాభం లేకపోతే ఇంతమంది ప్రజకు టీకాలు ఎందుకు వేస్తారు చెప్పమ్మ?

స్త్రీ— అన్నగారూ! టీకాలవల్ల ప్రయోజనం చెప్పండి?

నేను— మసూచికం రాదంటున్నారుగా అమ్మా!

స్త్రీ— టీకాలువేసినా మసూచికం వస్తే టీకాలవల్ల ప్రయోజనం లేనట్టేగా!

నేను— టీకాలు వేసుకున్నా మసూచి రావచ్చు కాని వీటివల్ల లాభమేమంటే ఒత్తుగా పోసేపోత పలచగా పోయవచ్చు.

స్త్రీ— టీకాలున్నా ఒత్తుపోత పోసిన వాళ్ళని చూపిస్తేనో.

నేను— ఎక్కడన్నా పొయ్యవచ్చు. అందువల్ల లాభం లేదనటానికి వీలుంటుందా?

స్త్రీ— పోనీ టీకాలు వేసుకోకపోతే మసూచి వస్తుం దనటానికి వీలుందా? టీకాలు లేక పోయినా మసూచి రానివాళ్ళు లేరంటారా?

నేను— కాదనటాని కెట్లా - ఉండొచ్చు.

స్త్రీ— అటూయిటూ కూడా మాట్లాడుతారేమండీ? అభిమానం పోదు మరి.

నేను— అమ్మా! నీ చర్చ బాగానే ఉంది గానీ టీకాలు వేసుకోకపోతే కేసు పెడతారు తెలుసునా?

స్త్రీ— అదే మీ మగవారి భయం - మా యింట్లో కూడా యింతే - పిల్లలకు సుస్తీ వస్తే అవస్థపడే వారెవరూ! ఆడాళ్ళు - మీ కేం నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుంటారు.

నేను— ఔను - వాళ్ళు కేసుపెడితే కోర్టు చుట్టూ పనీ,పాట మానుకొని తిరిగే మా అవస్థ నీకుమాత్రం ఏం తెలుస్తుంది.

స్త్రీ— అందుకోసమని పిల్లల్ని అవస్థ పెట్టి అందరూ అవస్థ పడదా మంటారా?

నేను— కేసు పెడితే రు 50. లు జుల్మానా వేస్తారు తెలుసా.

స్త్రీ— జుల్మానా పిల్లలచుట్టు ఒలాదూరు తిప్పి పారేస్తాం.

నేను— జైల్లో కూర్చోమంటే.

స్త్రీ— ఆ - జైల్లోనూ కూర్చుంటాం - బిడ్డల ప్రాణాల కంటేనా - గాంధీగారు చెప్పా

రంటూ అందరూ జైలుకు వెళ్ళటల్లా - అట్లాగే వెళతాం. ఈ బలవంతంగా టీకాలు వేసే పద్ధతి యీ మ్యునిసిపాలిటీ నుంచి తీసేయించాలి.

అంటూ వీరాలాపాలు చేసే ఆ క్షత్రియ స్త్రీయొక్క స్థైర్యం చూస్తే నాకు బహు ఆనందం గలిగి.

నేను—అమ్మా నువ్వొక్కర్తివే ఎదురు తిరిగితే ఏమవుతుందీ - ఒక సంఘంగా కొంత మంది చేరి మా కవసరం లేదని ఎదిర్కిస్తే శాసన మేమన్నా మారుస్తారేమోగానీ - అయినా గవర్నమెంటుకు తప్ప మ్యునిసిపాలిటీకి శాసనంలో ఏం చేయటానికి అధికారం లేదన్నా.

స్త్రీ—అట్లాగైతే నాకున్న సంఘం నాకుంది. మ్యునిసిపాలిటీ కాకపోతే గవర్నమెంటే ఏం చేస్తుందో సిద్ధంగానే ఉన్నా"మంది.

పత్రికృతి సేవకురాండ్రలో కూడా ఇటువంటి పట్టుదల గల స్త్రీలను చూడలేదని ఆశ్చర్యం గలిగి నాకూ సంఘం ఉందంటోంది గదా అని పత్రికృతి సంఘాన్ని అనుసరించేదాని వేమిటని అడిగా.

స్త్రీ—అదేమిటో నాకు తెలియదండి.

నేను—అయితే మీ సంఘం ఎవరేమిటమ్మా?

స్త్రీ—అన్నగారూ! వినండి అట్లాగైతే. మా ఆడవాళ్ళకు ప్రత్యేకంగా టీకాలు వేయటానికి ఒక ఆడావిడను వేశారుట. ఆవిడవచ్చి నన్ను మా పిల్లల్ని వేసుకోమని చెబుతూ మసూచికం ఊళ్లో ఉందంది. మిమ్మల్ని అడిగిన ప్రశ్నలే ఆవిడ నడిగితే సమాధానం చెప్పకపోగా కోపగించుకుని కేసు పెడతా నని చెప్పి ఆ సాలీల యింటికి వెళ్ళింది.

ఆ యింటావిడ నాకంటె చిన్నది. మా వారు వచ్చిం తరువాత అడిగి వేయించుకుంటా నంది. మీ మగాళ్ళు వచ్చేవరకూ నన్ను కూర్చోమంటావా? కేసు పెడతా నని బెదిరిస్తోంది. నే నిక్కడనుంచి భయపడొద్దని సౌజ్ఞ చేశేప్పటికి ఆ సాలెమ్మాయి ఏమన్నా చేసుకోండి వెళ్ళమంది.

అక్కడనుంచి ఆ బ్రాహ్మణయింటికి వెళ్ళి మీ యింట్లో ఆడవాళ్ళందరూ టీకాలు వేయించుకోండంది. ఆ యింటావిడా చిన్నదే. మొగుడికి తాలూకా ఆఫీసులో పని. ఆవిడకూడా వారు రావటంతో అడిగి వేయించుకుంటాం, వెళ్ళి మళ్ళీ రండంది.

ఆ టీకాలావిడికి పెద్ద కోపం వచ్చి ఊళ్ళో పెద్ద పులిలాగా మసూచికం ఉందని తెలియదా? టీకాలు వేయించుకోవటానికి ఒకరి ఆజ్ఞ కావాలా? మీ పేర్లు చెప్పండి కేసు పెడతా నని కూర్చుంది.

నేను ఆ సాలమ్మాయిని తీసుకుని బ్రాహ్మల గడపలోకి వెళ్లా. మీరంతా కట్టులాగుంది, మీ ముగ్గురిని కలిపి కేసుపెడతానంది. మే మందరం తలోమాట అడిగేటప్పటికి సమాధానం చెప్పలేక చూచుకోండి, కేసు వ్రాస్తున్నానంది.

చివరకి మేము "పోనీ అట్లాగే వేసుకుంటాం గాని టీకాలవల్ల మీ కేం జబ్బులు రావని హామీపడతావా అని అడిగాం. హామీ గవర్నమెంటు నడగండి, న న్నడగొద్దంది. అట్లాగైతే గవర్నమెంటునే పంపండి, వారే వేసి పోతారన్నాం. నేనే గవర్నమెంటు తరపు మనిషినంది. అట్లాగైతే హామీలు వ్రాయించి తీసుకు రమ్మన్నాం.

కళ్ళు తేలేసి కేసుపెట్టి నప్పుడు తెలుస్తుందిలే అంది. కోర్టులోనే హామీ అడిగి పుచ్చుకుంటాంలే పద అన్నాం. అప్పటినుంచి మేము ముగ్గురము ఏకమై ఏమన్నానసరే టీకాలు వేయించొద్దనుకున్నాం.

తరువాత మావాళ్లని కొందరిని టీకాలు వేయించొద్దని ఆయకట్టా. ఆ బ్రాహ్మణావిడ కొంత మందిని కలుపుకుంది. అంతా 15-20 కుటుంబాలవారం స్త్రీలమంతా వద్దని పట్టుదలతో ఉన్నామంది.

చూడండి, ప్రకృతి టీకాలవ్యతిరేకసంఘం వారు చేయబోతున్న దానికి ఆ వీరవనితలు చేసిన దానికీ సామరస్యం!

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ

1941 వ సంవత్సరం మే నెల 6వ తేదీ నుండి 20వ తేదీ వరకును జరుగును

ప్రారంభము: మే నెల 6 వ తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు

శిబిర ప్రదేశము:—బెజవాడ వద్ద కృష్ణానది లంకలో బందరు కాలువకు దక్షిణ ప్రక్కన నున్న శ్రీ రాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మ బహద్దరు రాణిగారి మామిడి తోటలో.

మార్గము:—బెజవాడ గవర్నరుపేటలోని బందరు కాల్వ లాకుమీద వంతెన దాటి కృష్ణ కరకట్టనే తూర్పుగా ఒక మైలు దూరము వెళ్ళిన రెండవ మైలు రాయి వద్ద ఈ తోట గలదు.

ఇచట బెజవాడ ఊరిలో నున్నట్టి యెండ వేడిమి యుండదు. అందును చెట్ల క్రింద యుండుటవల్లను, శిబిరవాసులు ఉద్రేకరహితమై చల్లదనము నిచ్చు ఫలాహారము, నదీస్నానము, సత్సహవాసము, సద్గోష్ఠి మొదలగునవి చేయుటవల్లను వేసవిబాధ యుండదు.

శిబిరాధిపతి:—ప్రకృతి మాత.

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు:— శ్రీ మెట్టపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు, బి. యే., బి. యల్.,

శిబిర ప్రారంభకులు : — శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులవారు

కార్య నిర్వాహకులు, సేవకులు:—

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారి యువజన సంఘం విద్యార్థులు.

ప్రధానబోధకులు:— శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు.

ఉపన్యాసకులు:—ఆంధ్ర దేశమునందలి పలువురు ప్రకృతి వైద్యులు, ప్రకృతి జీవన సాధకులు.

పవిత్రభావసాధనాయుత మగు నిర్మలప్రశాంత జీవనమును కోరు అధ్యాపకులు, ఉపన్యాసకులు, విద్యార్థులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు, రోగులు, సేవకులు అను ఆరురకముల శిబిరవాసులు మాత్రం పూర్తికాలము శిబిరము నందుండ నర్హులు.

ప్రేక్షకులు కొన్ని రోజులు శిబిరమునందుండ దలచిన యెడల ముందుగ శిబిర కార్యనిర్వాహకుని అనుజ్ఞ తీసికొనవలెను. లేకున్న ఉదయము 6 గంటలనుండి $9\frac{1}{2}$ గంటల వరకును సాయంత్రం 4 గంటలనుండి $5\frac{1}{2}$ గంటలవరకును మాత్రమే వారికి ప్రవేశము ఇవ్వబడును. ఆ సమయములలో వ్యాయామ ప్రదర్శనములు, ఉపన్యాసములు, వస్తు, గ్రంథ ప్రదర్శనములు జరుగును. విజ్ఞానదాయకము లగు గ్రంథములు కొన్ని తగ్గింపుధరలకును, కొన్ని కరపత్రములు ఉచితముగను ఇవ్వబడును.

శిబిరమునందలి రోగులకు ప్రత్యేకచికిత్సలు చేయబడును. బయటిరోగులకు సలహాలు మాత్రము ఇవ్వబడును

శిబిర నియమములు

1. చూడవచ్చు వారును, శిబిర వాసులును తోట యందలి ఫలములను గాని, పండ్లు తోముకొను పుల్లలను గాని స్వంతముగ వాడుకొనరాదు. అవి ఇతరుల సొత్తుగాన అట్లుచేయుట నేర మగును.

2. ప్రతివారును శిబిరములో ప్రవేశించునపుడును, బయటికి వెళ్ళునపుడును కార్య నిర్వాహకునికి తెలియ పరచవలెను

3. శిబిర కార్యక్రమము ననుసరించి ప్రతివారును నియమముగ జీవనమును గడుపవలెను.

4. శిబిరమునకును, నదీస్నానఘట్టమునకును, ఒక ఫర్లాంగు చుట్టు ప్రక్కల యెవరును మలమూత్ర విసర్జనముల చేయరాదు.

5. ఎవరి పనులను వారు చేసికొనుటకు సిద్ధపడి వీలైన తమశక్తి ననుసరించి బలహీనులు, ఆర్తులగు వారికి తగుసహాయము చేయ ప్రయత్నించ వలెను.

6. ప్రతివారును విధిగా ఫలాహార, అధఃశయన, బ్రహ్మచర్య విధుల ననుసరించవలెను.

7. శిబిరమునందు తమకు కొన్ని అవసరములను, సహాయమును, ప్రత్యేక వసతులును, కావలసిన యెడల, వారు శిబిరకార్యనిర్వాహకునికి ముందుగ తెలియ పరచినచో శిబిర ఆదర్శములకు భంగము కలుగ కుండునంత వరకును ఆయన సాయపడగలడు.

8. ప్రతివారును ఆత్మహింస, పరహింసలకు తావిచ్చు సర్వకర్మలను పరిత్యజించి అందరి సౌఖ్యము, అభివృద్ధి కోరవలెను.

శిబిర కార్యక్రమము

ఉదయం: 4 గంటలకు నిద్ర మేల్కాంచుట. వెంటనే మూత్ర విసర్జనము. తరువాత ప్రక్షాళనము చేసికొని చల్లని నీటిని ఉషఃపానముచేయుట.

,, 4¼ గంటలకు ఉషఃకీర్తనము-ప్రార్థన.

,, 4½ గంటలకు ప్రాతఃకాలకృత్యములు:- మలమూత్ర విసర్జనము; దంత ధావనము; స్వంత బట్ట లుదకకొనుట; నదీ స్నానము.

,, 6 గంటలనుండి 6½ గంటల వరకు సూర్యనమస్కార, ప్రాణాయామ, యోగ, వ్యాయామములు.

,, 6½ గంటలనుండి 7 గంటలవరకు విశ్రాంతి.

,, 7 గంటలనుండి 9 గంటలవరకు:— ఉపన్యాసములు, విద్యార్థులకు పాఠములు, ప్రదర్శనములు, రోగులకు చికిత్సలు.

ఉదయం: 9 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు విశ్రాంతి.

,, 10 గం॥ నుండి 11 గం॥ వరకు ఫలాహారము, నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, శనగలు, పచ్చికొబ్బరి, అరటి పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, ఖర్జూరకాయలు, నారింజపండ్లు.

,, 11 గంటల నుండి 12 గంటల వరకు విశ్రాంతి.

మధ్యాహ్నం 12 గం॥ నుండి 2 గం॥ వరకు ఇష్టాగోష్ఠి, గ్రంథ పఠనము, గ్రంథ ప్రదర్శనములు.

,, 2 గంటల నుండి 3½ గంటల వరకు విద్యార్థులకు పాఠములు, రోగులకు చికిత్సలు.

సాయంత్రం 3½ నుండి 4 గంటలవరకు అల్పాహారము, రసముగల పండ్లు.

,, 4 గంటలనుండి 5½ గంటల వరకు ఉపన్యాసములు, వ్యాయామప్రదర్శనములు, వస్తు, గ్రంథ ప్రదర్శనములు.

,, 5½ నుండి 6½ వరకు సాయంకాల కృత్యములు:
మల విసర్జనము, స్వంత బట్ట లుదికికొనుట, నదీ స్నానము.

,, 6½ గంటలనుండి 7½ గంటల వరకు ఫలాహారము పచ్చికొబ్బరి, నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, శనగలు, అరటి లేక మామిడిపండ్లు, కాయకూరలు, నారింజపండ్లు.

రాత్రి 9 గంటలనుండి ఉదయం 4 గంటల వరకు నిద్ర.

సూర్య నమస్కార
మంత్రములు

ధ్యేయ స్సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీ
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపు ర్ధృతశంఖచక్రః.

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రైం సవితే్ర నమః
11. ఓం హ్రౌం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాం నమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాం నమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణగర్భ మరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవిసూర్యభానుభ్యో నమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూష హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యో నమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యో నమః
22. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవిసూర్యభానుఖగపూషభ్యో నమః
23. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హిరణ్యగర్భమరీచ్యాదిత్యసవిత్ర ర్క భాస్కరేభ్యో నమః
24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యో నమః
25. ఓం సవితే్ర శ్రీసూర్యనారాయణాయ నమః.

శ్లో॥ నమో ధర్మవిధానాయ నమస్తే కృత సాక్షిణే, నమః ప్రత్యక్ష దేవాయ భాస్కరాయ నమోనమః.



గడ్డి తినటం నేర్చుకోండి

మనము తినే ఆహారములు సరియైన విటమిను లతో నిండియుండవలెను. పండ్లలోను, కూర గాయలలోను చాలామటుకు మనకు కావలసిన విటమినులు కలవు. కనుక మనము ఎక్కువగా కూరలను పండ్లను తిన్నచో ఆరోగ్యవంతులము కావచ్చును. ఇప్పుడు అమెరికాలో కొంత మంది విజ్ఞానశాస్త్రజ్ఞులు గడ్డిమీద కొన్ని పరిశోధనలు చేసి సామాన్యగడ్డిలో కూర లలో, పండ్లలోకంటె ఎక్కువభాగము విట మినులు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ చేసినారు.

గడ్డిని పొడిచేసి ఆ గడ్డిపొడిని అన్ని ఆహార పదార్థములలో వేసి వండుకున్నట్లయితే ఏమీ పట్టివ్వదని, సులభముగా తినవచ్చునని చూ పించారు. కాబట్టి బహుశః కొద్ది కాలములో గడ్డిపొడికూడా మనకు కొట్లలో అమ్మవచ్చు ను. గడ్డిలో విటమినులు ఈ క్రింది విధముగా నున్నవి.

గడ్డిలో ఏ. దగ్గరనుంచి ఇ. వరకూ గల అన్ని విటమినులు గలవు. కాని ఒక్కటి మాత్రం లేదు. డి. అనే విటమిను ఎముకలను గట్టి పడేస్తుంది. ఐతే కూరలలూ పండ్లలో కూడా డి. విటమిను లేదు. కాని వాటిలో వున్నకొన్ని పదార్థములు మన దేహములోనే డి. విట మినుగా మారుచున్నవి.

గడ్డిలో కూరలలో కంటె 23 రెట్లు అంటు వ్యాధుల నుండి కాపాడుశక్తిగల ఏ. విటమిను ఉన్నది. 8 రెట్లు నరములకు బలమిచ్చే బి. 1 విటమినులు, 21 రెట్లు పెంపుచేసే బి. 2 విట మినులు 14 రెట్లు నెత్తురు బాగు చేసే సి. విట మినులు, ఇవి కాక ఇంకా ఇతరములైన విట మినులు గూడా గలవు.

340 పౌనుల కూరలు పండ్లల్లో గల విటమిను లున్ను, 12 పౌనులు గడ్డిలో గల విటమిను లున్నూ సమానము. సామాన్య మానవుడు సగటుమీద ఏడాదికి 340 పౌనుల కూరలూ, పండ్లూ తినుచున్నాడు. వానికి బదులుగా 12 పౌనులు గడ్డి తింటే చాలును.

వెనుక పూసపాటి మహారాజులుంగారు ఒక పల్లెటూరుమీద నుండి వెళ్ళుచుండగా, భోజన మునకు వేళ తప్పి బాగా ఆకలైనది. అందు మీద ఆ ఊళ్లో ఉన్న ఒక బ్రాహ్మణుల ఇంటికి వెళ్ళి భోజనం పెట్టమన్నారు. అయితే ఆ బ్రాహ్మణుడు బీదవాడగుటచేత గరిక (ఒకవిధమైన గడ్డి)తో పచ్చడిచేసి వేసి పెట్టి నారు. అయినప్పటికి ఆ పచ్చడి చాల రుచిగా ఉండుటచేత రాజుగారు మెచ్చి వారికి అగ్ర హార మిచ్చిరి. ఆ అగ్రహారమే గరికపాడు.

Life Natural.

లైఫ్ నాచురల్.

ఇంగ్లీషులో రెండు నెలల కొకతూరి ప్రచురింప బడే ప్రకృతివైద్యపత్రిక. సంపాదకులు కే. యల్. శర్మ బి. ఎ. బి. ఎల్. గారు., ప్రచు రణ కర్తలు, ది నేచర్ క్యూర్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, పుదుక్కోట. సంవత్సర చందా రు 1-8-0. క్రౌన్ 8 ఆకృతి చిన్నసైజులో యీ సంచిక యందు 60 పుట లున్నవి. ఇందు క్రింది వ్యాసము లున్నవి. Be Free 2. Hail Nature 3. Message 4. Return to Nature 5. The first Great Law of Health 6. How I became a Naturopath 7. Glasses discarded after sungazing 8. Editorial Notes 9. Eternal Health. వ్యాసములు బాగున్నవి. అచ్చుకూర్పు గూడ బాగున్నది. మా చందాదారులు ఆ పత్రికను గూడ తెప్పించుకొనుటకు శిఫారసు చేస్తున్నాము.

ప్రకృతి మతము

చివలూరి లక్ష్మీనరసింహాచార్యులు

వర్తమాన కాలమున ప్రపంచ మంతయును ప్రచండముగా చెలరేగుచున్న ఘోరమైన ఆసుర శక్తులు రాజకీయ వాతావరణము నందలి భయంకర మగు మార్పులు, మానవుని అసంయమనము, అసంతృప్తికిని కారణము లని చెప్పవచ్చును. పశుపక్ష్యాదులతో సరిపోల్చి చూచినచో మానవుని సృజించుటలో సృష్టికర్త యుద్దేశ్యమును, మానవుని యుత్కృష్టతయు తెలియగలదు.

ఇంతియగాక జడత, అప్రవృత్తి మనుష్యుని సహజ స్వభావములు గావు. ఎవడు ఆలస్యము నిరుద్యమము, భయము, సంశయములకు లోనై యున్నాడో వాడీశ్వరీయ మగు సహజ ప్రాకృతిక శక్తుల నుండి విముఖుడై నాడనుట.

ప్రతిమానవుడు నే నెందులకు సృజింపబడితి నని విచారింప వలయును. భగవంతుని యంశమే జీవుడు, లేక మానవుడు. అట్లయ్యును, స్వీయ శక్తులను విస్మరించిన మానవుడు తన దైవిక శక్తులను గురుతింప జాలకున్నాడు

ఉదయమైన సూర్యుని నుండి భూమిపై కవతరించిన సూర్యకిరణము అస్తమించు తఱి మఱల నాయనలో లీన మైనట్లును, వాయువశమున చెలరేగిన సముద్రమందలి తరంగము మరల సముద్రమందే కలియునట్లును, భగవంతుని యంశమాత్రమైన జీవుడు తన స్వాభావిక మగు సచ్చిదానంద స్వరూపమును బొందుటకు తాను బ్రదికియుండు నంతవరకు ప్రకృతి శక్తుల గమనించి సహజ మగు రీతి వర్తింప వలెను.

స్వాభావిక మన నేమి? అదియే సహజప్రకృతి. దేనియొక్క అంశమాత్రమై ఈ దేహము సృజింపబడినదో, ఎద్దాని విలువలేని సహాయముచే పరిపుష్టి నొందుచున్నదో, అట్టి ప్రకృతి మాతను మరచినందుననే మనుజుడు పతన మగుచున్నాడు. ఆహా! ఎంతటి శోచనీయము!

ఆహారనియమముల నుల్లంఘించినందువలన మనుజున కగు చెఱు గింత యని చెప్పుటకు వీలుగాకున్నది. మత మన కేవల మీశ్వర ప్రార్థనమే కాదు. ప్రకృతి నియమముల నుల్లంఘింపక పాటించినవాని కే తర్కవితర్కముల తోను, ఎట్టిమతములతో నవసరము లేకయే ముక్తి సిద్ధించును. ప్రకృతి నుపాసింపుడు. ప్రకృతి ననుసరింపుడు. ప్రకృతిని ధ్యానింపుడు. అప్రాకృతము అనిర్వచనీయము నగు భగవచ్ఛక్తి నీ దేహముతోనే పొందగలరు. గీతలలో "విష్టభ్యాహ మిదం కృత్స్న మేకాంశేన స్థితో జగ" త్తని ఎలుగెత్తి చాటు శ్రీకృష్ణుని వాక్యముల యందలి పరమసత్యమును విచారించుడు. ప్రకృతి కతీతుడయ్యు ప్రకృతికి లోబడియున్న పరాత్పరుని గుర్తించవలయు నన్న అస్వాభావిక మగు ఆహార విహారములను వర్జించి మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొనవలయును. అపుడుగదా ప్రకృతి సౌధమునందలి కవాటము లవియంత నవియే తెరచుకొని అతీతుడైన భగవంతుని చూడగలుగుట, అపుడుగదా ప్రకృతిమాత ఎదుట నిలచి అంజలిబద్ధుడై "స్థితోఽస్మి గతసందేహః కరిష్యే వచనం తవ" యని ఎలుగెత్తి ధైర్యముతో మానవుడు చెప్పగలుగుట. అపుడుగదా మనుజుడు తన స్వాభావిక స్థితికి అణువులు వేరుపడి సూర్యరశ్మితో పాటు తేలికయై ఆకసమున కెగయు మంచు గడ్డవలెను, భవబంధములనుండి ముక్తుడైన యోగివలెను, ప్రకృతి సౌధమున విహరింప గలుగుట. లోకమున జీవించినంత వరకును, దేహముతోనే మన స్సను మాట మరువకుడు. ఆముష్మిక సౌధము నధిరోహింప ఐహిక జీవితము మెట్లవంటిది. మెట్లు గట్టిగాను, బలవంతముగా నున్నపుడే గదా సౌధము నధిరోహింప గలుగుట.

నల్ల మందు

నల్లమందు మిక్కిలి అపాయకరమగు మత్తుపదార్థమై యున్నది. హానికరము లగు మందులలో నెల్ల నల్లమందును, దానికి సంబంధించిన కొన్ని పదార్థములును, కోకేన్ విషమునకు తరువాతి వై యున్నవి. మాత్రలుగ మింగియు, హుక్కాలో పీల్చియు, జర్మములో సూదులద్వారా పెట్టియు, దీనిని జనులు సేవించుచున్నారు. ఇండియాలోను, చైనాలోను యింగ్లీషుప్రభుత్వము వారు ఈ వర్తకమును సాగించుచుండిరి. చైనా దొరతనమువారికి నల్లమందు వర్తకము వలన సాలుకు మూడుకోట్ల డాలర్లు వచ్చుచుండెను. మార్ఫిన్, హిరాయిన్ అనఁబడు వస్తువులు నల్లమందుయొక్క రూపాంతరములే. అమెరికాదేశమున నీ మార్ఫిన్ వాడుక ఆ యేటి కా యేడు హెచ్చుచున్నది. చైనావారు నల్లమందును హుక్కా త్రాగునట్లే వీరు మార్ఫిన్ అను దానిని సూదులతో చర్మములలో ప్రవేశపెట్టుకొనెదరు. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములలో 1903 సం॥ మార్ఫిన్ తో తయారు జేయఁబడిన వస్తువులు మొత్తంమీద 160 వేలపౌనులు ఖర్చుపడినవి. ఈ దేశమున మత్తుపదార్థములను సేవించు రాక్షసుల సంఖ్య దాదా పొక లక్ష యుండును. వీరిలో నూటికి 75 గురు నల్లమందునుగాని, మార్ఫిన్ నుగాని, వాడువారే. ఈ దురభ్యాసము వైద్యులలోను, వేశ్యలలోను, యితరవృత్తుల వారిలోను వ్యాపించి యున్నది. దీని నభ్యసించువారు కొందరు తమ దేహములోని యేకో వ్యాధిని మాన్పుకొనుటకు దీనిని సేవించి దీనికి దాసు లగు వారు కలరు. ఉద్యోగస్థులును, వేశ్యలును, కష్టపనులను అయిష్టమగు పనులను చేసివేయుటకును, తగ్గిపోవుచున్న జవసత్వములను ప్రేరేపించుటకును, దీని నభ్యసించుచున్నారు. నల్లమందు, మార్ఫిను చేయగలిగినంత హానిని హిరాయిన్ కూడ చేయగలదు. మార్ఫిన్‌లో గల దుర్గుణములు దీనిలో లేవని దీనిని వాడి దీనికి బానిస లగుచున్నారు. దగ్గును పోగొట్టు షర్బతు లనియు ఊపిరి వ్యాధుల ఔషధము లనియు బజారులలో అమ్మఁబడుచుండెడి పదార్థము లన్నియు హానికరములై హిరాయిన్ కలిసినవై యున్నవి. వీటి వలన గలుఁగు స్వస్థత యంతయు మత్తు మహిమయేగాని మందు గుణము కాదు. వేలకొలది చంటిపిల్ల లిట్టి షర్బతుల వలన తలప శక్యముగాని భయంకర నష్టములకు పాలుపడుచున్నారు ఇట్టి మందులవలన మెదడులోని నరములందుండు మృదువు లగు జీవకణములు చెడిపోవున.

ఈ మందునలన పిల్లలకు కలుగు నిద్ర నిద్ర గాదు. మత్తత. దీనినుండి మరల లేవకపోవుటయు కలదు. బాధ నివారణ కాదు సరిగదా దేహమును కూడ చెడగొట్టును. ఎట్లయిన నిట్టి ఔషధముల వలన చాల ప్రమాదము కలదు. దీనివలన గలుగు నష్ట మిపుడు కన్పించక పోయినను ముదిమియందైనను కన్పడి తీరును. చిన్నతనమున నిట్టి మందులను సేవించినవారు శిథిలశరీరులును, మత్తుపదార్థములు లేకుండ జీవింపలేని వారునై రోగపీడితు లగుదురు. మందు కలుగఁబోవు కీడుల నెంచి యిపుడు కొంచెము కష్టపడినను యిట్టి మందులను సేవించకుండ నుండుట మేలు. నల్లమందను మార్ఫిన్‌ను వాడకుండ నుండగలందులకై సేవించదగినది యని ఒక డాక్టరొక యౌషధమును తయారుచేసెను. అది మెంఫిస్ పట్టణమున అమ్మబడుచున్నది. కాని ఆయౌషధములో నొక ఔన్సునకు 24 గ్రైనుల మెత్తు మార్ఫిన్ కలదట. ఆ మాత్రపు మార్ఫిన్ (Morphine) 20 మందిని చంపగలదట. ఇట్టి యౌషధములు విషయుక్తము లని చీటులను

వ్రాసి యైన సూచించకుండ యిండ్లలో నుంచుకొనుటకు మనదేశమున నిర్బంధము లేదు. ఇది యెంత శోచనీయము. నల్లమందు అలవాటుపడిన పిదప మానుట బహుకష్టము. కాని పట్టుదలతో పనిజేసి దీనిని మానివేయుటయే మంచిది. మత్తు పదార్థములను విడువదలచినవారు మొదటి దినమున వేడినీటితో కలిపి కొంచెము పాలను పుచ్చుకొనుచు, రెండు మూడు దినములు మితాహారమును, ఫలములను తినుచుండినచో శీఘ్రముగ జయింతురు. కొన్ని దినములవరకు తేలిక పదార్థములనే పుచ్చుకొనవలయును. ఫలములనే కొంతకాలము తినుట మిగుల లాభకారి. ఉత్సాహము, బలము కలుగునను నాశతో జనులు దీని నభ్యసించు చున్నారు. కాని దీనియం దట్టి సుగుణము లెవ్వియు లేవు. గసగసాలు, కకోవాగింజలు, పొగాకు, తేయాకు, కాఫీ మొదలగు వాటిలోని యుత్సాహమును పుట్టించెడి పదార్థమువంటిదే యీ నల్లమందులోను గలదు. ఇది నరములమీద పనిచేసి యొక విధమగు హాయిని కలుగజేయును. అటుపై మరల మరల దానిని సేవించవలయు నని యనిపించు చుండును. కాఫీ, పొగాకు, తేయాకు, వంటి స్వల్ప మత్తువస్తువులు వాడనేర్చినవారే సారాయి మొదలగు తీవ్రమైన మదపదార్థముల నుపయోగింప నుద్యుక్తులై యుండెదరు. నల్లమందు మొదట చైనా దేశపు ఉద్యోగస్థులవలన నుపయోగింప బడెడిది. బలమును, ఉత్సాహమును కలుగజేయు నను నుద్దేశముతోను, భోగాపేక్షతోను వారీ యభ్యాసమునకు లోనైరి. ఇప్పుడు నాగరకత గల దేశములలో కాఫీ, టీ యిచ్చినట్లే అప్పు డా దేశమున నెవరింటికైన పెద్దమనుష్యులు వచ్చినపుడు నల్లమందు హుక్కా నిచ్చెడివారట. ఈ దురభ్యాస మీ రీతిగ ముందు భాగ్యవంతులలోను, తరువాత క్రింది తరగతుల లోను వ్యాపించి సంతోషము కొఱకై సేవింపబడిన నల్లమందునిష మొక పెనుభూతమై పీడింప సాగినది. నల్లమందు వాడుకలేని దొక జిల్లా యైనను లేకుండ దేశమెల్ల నీ యలవాటల్లుకొనిపోయెను. దీని మూలమున జనులకు గలుగు ఘోరబాధలను జూచి 1906 సం॥ సెప్టెంబరు 20 తేదీన నల్లమందు పిశాచమును పారదోలుట కా దేశీయులు చట్టము నేర్పరచుకొనిరి. నాలుకు కోట్ల డాలర్ల ఆదాయము వచ్చెడి యీ వ్యాపారము నాపివేయ నిశ్చయించిరి. ఉద్యోగస్థులు 100 కి 95 గురు దీనిని మానిరి. చైనా దేశమున నే జిల్లాలో కూడా నల్లమందు మొక్క యొక్కటి యైన నిప్పుడు కానరాదు. అమెరికా దేశమున బాలురును, స్త్రీలును పొగాకు కాల్చకూడదని నిబంధన యున్నట్లే చీనాదేశమున బాలురు, నల్లమందు పొగ పీల్చ కూడదని నిబంధన లున్నవి. ఈ దురభ్యాసమును మానుటకు చీనావారు చేసినకార్య మెంతయు శ్లాఘనీయము. మన దేశమున కూడ నల్లమందు మొక్కలను, దాని రూపాన్తరములగు నౌషధములును, పొగాకును లేకుండ నెపుడు బహిష్కరింపబడునో గదా! శీఘ్రముగనే యట్లు జరుగుగాక.

మాంసాహారము నిషిద్ధము.

జంతువులలో మాంస భక్షకములు, శాఖాభక్షకములు, తృణ భక్షకములు, ఫల భక్షకములు, సర్వ భక్షకములు నని యైదు తరగతులు గలవు. అందు గుఱుపోతు, సింహము, పులి, తోడేలు,

పిల్లి మొదలగునవి మాంస భక్షకములు. ఏనుగు, మేక, గొఱ్ఱె మున్నగునవి శాఖా భక్షకములు. గుఱ్ఱములు, గొడ్లు మొదలగునవి తృణ భక్షకములు. (శాఖా భక్షణమును, తృణ భక్షణమును కూడ చేయు జంతువులన్నియు శాఖాభక్షకము లనియే పిలువబడును.) కోతి, కొండముచ్చు, గోరిల్లా, ఒరాంగ్ టాంగ్, చింపంగి, మనుష్యుడు ఫలభక్షక జంతువులు. పంది, ఎలుక, ఎలుగుబంటి మున్నగునవి సర్వభక్షకములు. గౌరవాధిక్యత గల ఫలభక్షక జంతువుల తరగతికి జెందిన మనుష్యుడు నీచాతినీచ మగు సర్వభక్షక జంతువుల కంటె అధమాధమ స్థితికి దిగియున్నాడు. జంతువు లన్నియు తమకు స్వాభావికమైన నిర్దిష్టాహారమును సేవించును గాని, మనుష్యుడు స్వాభావికమును, అస్వాభావికమును, నిర్దిష్టమును, నిషిద్ధము నగు నాహారముల నన్నిటిని భుజించును. కావుననే మనుష్యసహవాసము లేని జంతువులలో లేనేలేని రోగములు; దుర్గుణములు నేరములు; మనుష్యసంఘమున ప్రబలి బాధించుచున్నవి. మనుష్యులు తమ స్వేచ్ఛాచారమునకు తగిన ఫలము ననుభవించుచునే యున్నారు. మాంసభక్షక జంతువులు క్రౌర్యము గలవియు; తృణ శాక ఫలభక్షక జంతువులు సాధుస్వభావము గలవియునై యున్నవి. మనుష్యులకు సైతము మాంస భక్షణము వలన క్రౌర్యము సంభవించును. మాంసాహారము వలన మనకు కామక్రోధాది మనోరోగములు; కీళ్ళనొప్పులు; క్షయ; మొదలగు దైహిక రోగములు తప్పక వచ్చితీరును. మఱియు హింసచేయుట వలన పాపపుమూట మోయ వలసివచ్చును. జంతువులను చంపిననే గాని మాంసాహారము లభింపదు. చచ్చిన జంతువుయొక్క రక్తమాంసము లెట్టిమార్పును పొందునో శారీరశాస్త్రజ్ఞుల కెరుకయే గదా! జంతువుల దేహములలో ననేక కల్మషములుండును ఆ కల్మషములతో జేరియుండు మాంసమున ఉరియ యనబడు విషము పుట్టును. ఆ ఉరియ కల మాంసము విషతుల్యమే. జంతువుల మాంసమందు జీర్ణరసములు లేనందున నది తిను వారి కజీర్తి రోగమును గలిగించును. మఱియు మాంసమున పరిశుద్ధమగు చమురు లేదు. కాన చెడుచమురు కీళ్ళలో చేరి నొప్పులను పుట్టించును. మాంసభక్షకులకు; దేహబలము క్రమక్రమముగా క్షీణించును. ఆయువు క్షీణించును. అధికముగ మాంసము తినువారు దీర్ఘకాలము జీవింపరు. పైకి స్థూలముగ కన్పించినను లోపల బలముగాని నడచుటకు పనులు చేయుటకు త్రాణగాని వారికుండదు. కావున మాంసాహారమును అనగా మేక, గొఱ్ఱె మొదలగు జంతువుల దేహములను, చేపలను, గ్రుడ్లను ఎవరును తినకూడదు. మరియు ఆవ, ఇంగువ, మొదలగు వాటితో సాగిచిన మసాలాలు వేసిన, ఊర వేసిన కారము, ఉప్పు, నూనెలు కలసిన పులిసిన పదార్థము లన్నియు మాంసాహారము వలెనే నిషిద్ధములును, దైహిక మానసిక రోగములను కలిగించునవియు నై యున్నవి. సత్యాన్వేషణ బుద్ధితో పరిశీలించిన వారికీ సత్యము మన వైద్యశాస్త్రములయందును, మత గ్రంథముల యందును విస్పష్టముగా చూపట్టును. శాఖాహారము వలస నాయురారోగ్య బలసత్వములు వృద్ధియై జీవితము రమ్యమై సౌఖ్యము కరతలామలక మగును. ఫలభక్షణమునకు శాఖాభక్షణమునకు చాల సంబంధమున్నది. కావున నెల్లరును మాంసాహారమును వర్జించి హిందూ దేశీయులందరు శాఖాభక్షకులే నను కీర్తిని గడింతురుగాక. ఉద్రేకకరము లగు సంచారములను వర్జించి శాకభక్షకులగు వారందరు ఫలభక్షణమునకు తగినంత యవకాశ మిత్తురుగాక. ఐర్లండు,

ఉత్తర స్కాట్లండు దేశీయులు మాంసాహారమును వర్జించి, శాకభక్షణముచేసి శాకభక్షణము వలన బుద్ధి బలమెక్కువగునని తెల్పియున్నారు. ఇపుడు ఇంగ్లండు అమెరికా జర్మనీ మొదలగు విదేశములయందు కూడ మాంసాహారము నిషిద్ధ మని వాదించువారును శాకభక్షణమును, ఫలభక్షణమును అవలంబించు వారును, ఉప్పు మొదలగు నస్వాభావిక పదార్థములను విసర్జించి సాత్వికమైన చప్పిడి వంటకమును సేవించువారును ఉపవాస చికిత్సయు చన్నీటిస్నానము లాచరించువారును వందలకొలదిని కలరు. మాంసాహారము ముఖ్యాహారముగ గల శీతలదేశవాసులే మాంసభక్షణమును మానివేయుచుండగా మత్తువస్తువులను విసర్జించుచుండగా మన దేశీయుల కిదియొక కష్టసాధ్య మగు పనికాదు. అయినను మనవా రిపుడు మరింత చెడిపోవుచున్నారు. బాలింతలకు బ్రాందియు,కొన్ని రోగములకు కోడిగుడ్లను బ్రాహ్మణులు కూడ జంకుగొంకు లేకుండ వాడుచున్నారు. ఉప్పు కారములకు కొదువయే లేదు. నానాటికి నుద్రేకపదార్థ సేవనమెక్కువై రకరకముల వంటకములు నిలువసరుకులు బయలుదేరుచున్నవి. చన్నీరు జలు బట. మంచినీరు త్రాగుటయే మానివేసి సోడా, లెమ్నేడు, కాఫీ, టీ త్రాగుచున్నారు. ఉపవాస ముండుటయే జబ్బనియెదరు. రోగులకును బాలింతలకును పసిబిడ్డలకును బలవంతముగా అన్నము కూరలు నేయి అన్నియు, పెట్టుచున్నారు. మన దేశము పవిత్రమైన ఋషిసాంప్రదాయము కలదియైనను మాంసభక్షణమున కిపుడీ దేశము మితిమీరిపోయినది. వంగదేశము ఉత్తరహిందూస్థానమున బ్రాహ్మణులుకూడ చేపలు మాంసము తినెదరు. దక్షిణ హిందూస్థానమున అగ్రజాతివారిలో మాంసాహార స్థానమును ఇతర సంబారపు దినుసులు, ఆవ, కారము, మున్నగునవి ఆక్రమించినవి. ఇక శూద్రులను గూర్చి చెప్పవలయునా? వారి సంగతి నడుగనక్కర లేదు. ఏదేశముకాని ఆరోగ్యవంతు లగు జనులవలననే పెంపొందగలదు. ఆరోగ్య మెప్పుడు నాహార సంస్కరణము వలననే లభించును. సాత్వికమైనట్టియు, స్వాభావికమైనట్టియు, హితమితాహారమును సేవించుటయు, మాంసాహారమును, తత్తుల్యమగు నుద్రేకపదార్థ సేవనమును మానుటయే ఆహార సంస్కరణము. భగవంతు డిట్టి సాత్వికాహారమే భుజించునట్లు భారతీయుల నెల్ల పురికొల్పును గాక.

సమయోచిత చికిత్సలు

అనుదినము జరుగు పనులలో హఠాత్తుగా అనేక చిక్కులు తటస్థించుచుండును. కూరగాయలు తరుగు నపుడు వ్రేలు తెగవచ్చును. కట్టెలు కొట్టునపుడు గొడ్డలి జారి కాలు తెగవచ్చును. నిప్పుపడి శరీరము కాలవచ్చును. ఇట్టివాటికి మనమేమి చేయవలయును? చేతినుండిగాని, భుజము నుండిగాని రక్తము [illegible] యెడల ఆ చోటికి పైగా రుమాలుగాని, తాడుముక్కగాని కట్టవలయును. ఈ రెండును దొరకనపుడు జందెముతోనో, మరేదేని గుడ్డతోనో బిగించవలయును. పలుదోము పుల్లగాని అట్టిదే మరేదేని పుల్లగాని కట్టులోనికి పోనిచ్చి ఆ కట్టును మెలిపెట్టుటవలన రక్తముకారుట ఆగిపోవును. పాదమునుండి మోకాలునుండి రక్తముకారు

చున్నపుడు చేతికికట్టినట్లే కట్టు కట్టవలయునుగాని కట్టు తొడయందుకట్టవలయును. చిన్నరాయి గాని కొయ్యముక్కగాని రుమాలులో నుంచి బిగించి కట్టు కట్టినయెడల తొడలోని రక్తనాళములకు బాగుగ నొక్కుతగిలి రక్తపాత మాగగలదు. ఈ స్వల్ప సాధనముల మూలమున ననేకమంది తల్లులు తమ పిల్లల ప్రాణములను కాపాడ గలరు. కొందరికి ఊపిరితిత్తుల నుండి హఠాత్తుగ రక్తము వెడలును. వారు దగ్గినపుడు ఎఱ్ఱని నురుగుతో కూడిన రక్తము విస్తారముగా పడును. మిక్కిలి నీరసముగ నుండును. ఈ సమయమున రోగిని తలయు, భుజములును పైకుండు నట్లు 2, 3, తలగడలు మెడక్రిందనుంచి పరుండబెట్టి శాంతపరుప వలయును. ఎదురు ఱొమ్ము మీద తడిగుడ్డ లుంచి మాటిమాటికి మార్చుచుండ వలయును. రెండుభుజముల మధ్యను వీపు క్రిందను తడిగుడ్డ లుంచవలయును. రోగిని శాంతముగను, ధైర్యముగ నుంచుట చాల అవసరము. కొందరికి ముక్కు బెదరి రక్తము విస్తారముగ కారి అపాయకరముగ నుండును. అపుడు వారిమెడలో నేమైనవస్తువులు నెక్టైలు తాడులు ఉన్న యెడల వాటిని వదులుచేసి తలయెత్తుగనుండునట్లు వెల్లకిల పరుండబెట్టి ముక్కు పైభాగమునను, మెడవెనుక భాగమునను తడిగుడ్డలు వేయవలయును. బొటనవ్రేలితోను రెండవవ్రేలితోను, ముక్కు బిగపట్టి యుంచవలయును. రక్తము ముద్దలు కట్టియున్నపు డవి తీసివేయరాదు. వాటివలనకూడ రక్తము కారుట ఆగిపోవును దేహము కాలుట సంభవించినపుడు బొత్తిగా గాలి తగులనీయకుండ చేయవలయును. కాలినచోట దుస్తులున్నచో కత్తిరించి తీసివేయవలయును. తొందరతొందరగా చింపి చర్మమునకు బాధ కలిగింపరాదు. ఉన్ని దుస్తులను కొబ్బరినూనె, మంచినూనె వీటితో తడుపుట మంచిది. కొబ్బరినూనెతో గుడ్డతడిపి కాలినచోట నుంచుట మంచిది. కాలుపు దారుణముగ నున్నప్పుడు గోరువెచ్చని నీటియందు రోగి నుంచుట మంచిది. ఇందువలన నరముల యపాయము తప్పి సౌఖ్యము కలుగును. దుస్తులకు అనగా బట్టలు అంటుకొనినపుడు అటునిటు పరుగిడరాదు. నిప్పంటుకొనిన వెంటనే క్రిందపడి మంట ఆరిపోవువరకు దొర్లవలయును. కంబళి మొదలగునవి కప్పవలయును. కప్పి మంట ఆరిపోవుటకు నలుపవలయును. కంబళి మొదలగు గుడ్డలను వెదకి ముఖముమీదను, వక్షముమీదను వేసికొని వాటిని కాపాడుకొనవలయును. పరుగెత్తినచో గాలికి మంట విస్తారమగును. గాని చల్లారనేరదు. పోకచెక్కలు డబ్బులు పటిక బెల్లపుముక్కలు నోటిలో నుంచుకొని యజాగ్రతగా నుండినపుడు ఆ వస్తువులు ఊపిరిగొట్టములలో ప్రవేశించి యుక్కిరి బిక్కిరి చేయును. అపుడు తలక్రిందుగ నుంచి వీపు మీద చఱచవలయును. అపుడే వ్రేలు నోటిలోనికి పోనిచ్చి వాటిని లాగివేయవలయును. ఈ యాపద చిన్న చిన్న పిల్లలకు తరచుగా సంభవించును గాన వారి కిట్టి పదార్థముల నస లియ్యకుండుటయే సర్వోత్తమము.



స్వీయ చరిత్ర
రెండవ భాగము

పట్టియీయాడ్చుట, దారములేని గురిములవలె తిరుగుచున్నారు. బాలకృష్ణమరాజు, మన వారు అందరు క్షేమముగా నున్నాము. రామరాజు శ్యాముల క్షేమమును, శ్యాముల క్షేమమును తెలిసికొనుట. జాబుదరిసనము పంప్పించవలయును. ఇల్లు కుప్పమ్మగారు. చూచితిరా బ్రహ్మానందభజనమరాధిపతి గొట్టుముక్కల రామస్వామి రాజుగారున్నూ, పూసపాటి కుప్పమ్మగారున్నూ మాకు జాబులను వ్రాయుటకై యెంత శ్రమ దీసికొనిరో. ఆ విషయము ఈపై జాబులు రెండింటివల్ల పాఠకుల కవగాహన మగు నని వాని నిచ్చుట ప్రకటించితిని. ఈ వ్రాత వ్రాసినవారిని హేళనచేయు తలంపుతో నే నీ జాబులను ప్రకటించి యుండ లేదు. తెలుఁగు, అరవ దేశములో బడి యెట్లు చెడిపోయినదో తెలుప నెంచుటయే నేను వీనిని ప్రకటించుటకు కారణ మని మనవిఁజేయుచున్నాను. తెలుగుదేశములో తురకలు గూడా, ఎంతచక్కఁగా తెలుఁగు వ్రాయగలరో చూడండి.

19—8—1912.

పిఠాపురం.

మిత్ర వతంసమా !

నా యందు సహజానురాగంబున పద్యభూయిష్ఠముగా వ్రాసిన లేఖ చేరి నన్నానంద వార్ధి నోలలాడించినది. ఏల కాకుండును ? ప్రేమ బీజాకురములు పువ్వులయందు వాసనయు, నెలయందు వెన్నెలయు, సౌందర్య మందాకర్షణయు, గిలిగి యుండుట నైసర్గికము గదా ? ఉత్తరము లిట్లే వ్రాయుచుందురు గాక.

చిత్తగించవలయును.

వుమేర అలీషా

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(ఏప్రియల్ సంచిక తరువాయి)

శ్రీ వుమేర అలీషా కవి మాకు తాను రచించిన "విచిత్ర బిల్హణీయము బంపించగా చూచి సంతసించి మా యగ్రజులు వారికి కొన్ని పద్యాలు పంపించిరి. వాటిని గాంచి యీ పై జాబు వ్రాసిరి.

ఈ క్రిందిజాబును మమ్ము రాజపాళియము బంపించిన మంతెన కృష్ణంరాజుగారు వ్రాసిరి.

5-12-1926.

మంతెనవారిపాలెం.

మహారాజ శ్రీమాన్ పొత్తూరి కృష్ణంరాజు యోగి గారి దివ్యపాదారవిందముల సముఖమునకు.

శిష్యుడు మంతెన కృష్ణంరాజు అనేక సాష్టాంగ నమస్కారములు చేసి వ్రాయు మనవి.

త॥ తమ పవిత్ర వర్తనానుసరణకు అభిముఖుడనై తమ దర్శనమునకు రావలె నని యింతవరకు వేచియుంటిని. కాని నా కీ జన్మమున తటస్థించునా యని సందేహముగా నున్నది. తమ దర్శనముచేతను, తమ ఆశీర్వచన బలము చేతను నా మాలిన్యము కొంత వదలునని దృఢముచేసికొని కోతలైన పిదప రా నెంచితిని. కోత లైన పిదప అనుదానికి నవ్వకుడు. తమ సాన్నిధ్యము కంటె కోతల యందు గురుత్వ మున్నందులకు క్షమింపుడు. అటువంటి మూర్ఖుడ నగుటచేతనే కాల మిట్లు వృధా పుచ్చుచుంటిని. తలవని తలంపుగా రాజమండ్రిలో రాజుల సమావేశము జరుగునని ఆహ్వానము వచ్చినది. అందుకు అచ్చటికి వచ్చెదను. శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు గారితో తమను గురించి మనవిజేసి మిమ్మును ఆహ్వానింప వలసినదిగా చెప్పి యుంటిని. బహుశః మీకు ఆహ్వానము వచ్చి యుండ

వచ్చును. అలా వచ్చి యున్నయెడల తమ సోదరత్రయము తప్పక దయచేయుటకు నా ప్రార్థన. మీ కీ సమావేశములతో ప్రయోజనము లేకపోవచ్చును. మీ ప్రత్యక్షముచే మిమ్మును ఆదర్శముగా చూచుకొని తరించువారు కొంద రుందురు. శ్రమ కోర్చి దయచేయ గడుంగడు వేడుచున్నాను. ఇతర విషయములు సమక్షమున మనవి చేసికొనియెదను. శ్రీరామరాజుగారికిని, మీ చిన్నతమ్ములకు నా నమస్కారశతములను చెప్పుడు. ఇచ్చటివారు చాలామంది వచ్చెదరు. దివ్యచిత్తమునకు తేవలెను.

మంతెన కృష్ణంరాజు వ్రాలు.

1938 సం॥రంలో కుప్పమ్మగారు బ్రహ్మానంద భజనమఠము ప్రక్కస్థలముం గొని అందొక ఆశ్రమమును నిర్మించి అందామె యోగినియై ప్రవేశించి తప మాచరించుచుండెను. మా కా యాశ్రమ ప్రవేశ దినంబున రు 3-0-0లు ఫలాహారమునకై మనియార్డరు చేసియుండెను. ఆ సంగతి యిదివరకు మా పాఠకులకు తెలిపియే యుంటిమి. కాని ఆమె యానందము నా పరాత్పరుఁడు చిరకాలము నిలువనీయ నందుకు విచారించవలసి వచ్చినది. ఆ విషయ మీ క్రింది జాబుం గాంచిన విదిత మగును.

17-8-1938.
రాజపాళెయం.

శ్రీమత్సకలగుణసంపన్నులైన శ్రీ మహామ్మేరు సమానాధీరులైన శ్రీ రామరాజ కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుల సన్నిధికి - శ్రీ పూసపాటి కుప్పమ్మగారు వ్రాయుజాబు యేమనగా, ఉభయ కుశలోపరి. నేను క్రిందటి భాద్రపదమాసము మద్రాసుకు వచ్చియుంటిని. అక్కడకొన్ని రోజులుండి ఆ చుట్టుప్రక్కల నున్న క్షేత్రములు, మఠాలయములు సేవించుకొని వచ్చియుంటిని. ఆ సమయములో మద్రాసునుండి తమ ఆశ్రమమునకు రాతలంచినాను. కాని, అప్పుడు నేను యిక్కడనుండి యిద్దరు సాధువులను కూడ సహాయార్థము తీసికొని వచ్చియుంటిని. వారికికూడ చార్జి నేనే పెట్టుకొని తమ ఆశ్రమమునకు తీసికొనిరావలసియుండెను. కనుక వా రిద్దరివలననే నాకు వచ్చుటకు వీలు లేకపోయినది. తమకు జాబు వ్రాసి తమరిని రప్పించ దలంచితిని. కాని తమకు యెన్ని పనులుండునో యని వ్రాయజాలకపోతిని. తర్వాత మార్గశిరమాసమున మా యాశ్రమమునకు వచ్చియుంటిని. అప్పుడు నా కోడలు సరస్వతికి జబ్బుచేసిన దని ఆశ్రమములోకి తీసుకు వచ్చి ఆశ్రమములోనుంచి చికిత్స చేయుచుంటిమి. పుష్యమాసమున మమ్ముల నందరిని దుఃఖసాగరములో ముంచి స్వర్గలోకము వెళ్లిపోయెను. మా యందరికి కలిగిన దుఃఖము ఇంతంత యని నుడువ నెవరితరము. అంతయు నా సర్వేశ్వరుని సంకల్పమేగదా? తర్వాత బహుధాన్యసం॥ర శ్రావణమాసములో నిక 12 రోజులలో చి॥ బాలకృష్ణంరాజుకు నా యింకొక మనమరాలినే యిచ్చి వివాహము చేయ నిశ్చయించినాము. మునుపు తమ ఆశ్రమమునకు వచ్చిన శ్రీ చింతలపాటి లక్ష్మణపెరుమాళ్ళరాజుగారు, యీ గ్రామములో నున్న గొట్టుముక్కల ముద్దుస్వామిరాజుగారిని కూడా వెంటబెట్టుకొని యాత్రార్థము మద్రాసు వచ్చియున్నారు. మద్రాసులో పై గొట్టుముక్కల ముద్దుస్వామిరాజుగారి కుమారుడు సన్యాసిగా బ్రహ్మానందమఠములో మద్రాసులో నున్నాడు. అతనిని చూచి తర్వాత కాశీ మున్నగు యాత్రలకు వెళ్ళ నున్నారు.

అప్పుడు తమ ఆశ్రమమునకు కూడా రావలయునని చెప్పినారు. వారు బయలుదేరి యొక నెల యైనది. వారితో నేను తమ యోగక్షేమములు అడిగినట్లు మనవిచేయ మని చెప్పి పంపినాను.

ఇన్నిరోజులు ఈ విషయము తమకు జాబు వ్రాయలేకపోయినందుకు విచారించుచున్నాను. శ్రీ వేగేశిన రామస్వామిరాజును జాబు వ్రాయుటకు 4, 5 సార్లు పిలిపించితిని. కాని అతను వూరిలో లేనందున తమకు వ్రాయలేకపోతిని. తమకు జాబు వ్రాయ తలంచియుండగా అంతలో తమ జాబు చేరినది. ఇప్పుడు ఆశ్రమమును విడిచిపెట్టి యింటిలోనే యుండి కాలక్షేపము చేయుచున్నాను. గృహమును విడిచి ఆశ్రమములోనుండ తలంచి ఆశ్రమమును నిర్మించి యుండగా భగవంతుడు మరల గృహములోనే యుండు మని యేర్పాటు చేసివేసినాడు. భగవంతుని సంకల్పము- మన మొకటి తలంచిన అతనొకటి తలంచుచున్నాడు. కర్మ మొకటిగా జరుగుచున్నది. తమ ఆశ్రమములో తమ రందరి యొక్క యోగక్షేమములు వ్రాయించ కోరుచున్నాను. అందరికి నా వందనము లందింప ప్రార్థన. తమ జాబుకై నిరీక్షించుచున్నాను. తరచు జాబు వ్రాయు చుండవలెను. చిత్తగించవలెను.

శ్రీ పూసపాటి కుప్పమ్మగారు.

శ్రీ వేగేశిని రామస్వామిరాజుగారు పోడూరులో కొంత కాలము, తునిలో కొంత కాలము, సంస్కృతాంధ్ర భాషలు నేర్చుకొని స్వగ్రామమున కేగిన నాటినుంచియు, శ్రీ కుప్పమ్మగారికి లేఖలు వ్రాయు శ్రమ తగ్గిపోయినది. రామస్వామి రాజుగారే మాకు కుప్పమ్మగారి జాబు లెల్ల వ్రాయుచుండిరి. వారి భాషలో తప్పులు లేవు. మరియు పెక్కుచోట్లనుంచి పెక్కు మతస్థులు వ్రాసిన జాబులు, రోగులు వ్రాసిన జాబులు లెక్కకు మిక్కిలి గలవు. వానిని ప్రకటింప జాలనందుకు పాఠకు లేమియు ననుకొన రని తలంచి యింతటితో విరమించితిని.

నైజాం యెస్టేటులో "మేడిచల్" అను తాలూకా గ్రామమున హకీం వంగరి అంజయ్య, అతని తమ్ముఁడు విశ్వనాథము గలరు. వారు ప్రస్తుతమున శికిందాబాదులోను, బొల్లారంలోను ఆయుర్వేద డాక్టరులై వైద్యము చేయుచున్నారు. అక్కెనపల్లి నారాయణ యను నొక భక్తునివల్ల వారు మా విషయ మెరింగి ఆశ్రమమున కేతెంచి మాకు శిష్యులై కందమూల ఫలాదులను భక్షించుచు యోగ మనుష్ఠించుచున్నారు. వా రాశ్రమమునకు రాకముందే బొల్లారనుంచి బాదదుర్గయ్యమున్నగు వారు వచ్చి మాకు "సత్యార్థప్రకాశము" అను గ్రంథము నొసంగి వెళ్ళడము, మా తత్త్వలక్ష్యార్ణవమును వారి ఆర్యసమితములో ప్రచారము చేయడము, ఆ కారణమువలన నారాయణ యిచ్చటికి వచ్చి మాకు శిష్యుఁడై వెళ్ళడము గలిగినది. 1930 సం॥రం లో విశ్వనాథము యోగోపక్రమణ జేసెను. 1931 సం॥లో అమలాపురంలో జరిగిన ప్రకృతివార్షికోత్సవమునకు వచ్చెను. అప్పటినుంచి యతఁడు నేటివరకు మావలె కేవల మపక్వాహారము తీసికొనుచుండెను. అతని యన్నగా రగు హకీం అంజయ్యగారు వానప్రస్థాశ్రమమును స్వీకరించి తమ కున్న మెడల్సులు, కోట్లు, బూట్లు మున్నగు బాహ్యవేషములు త్యజించి కౌపీనము, శాటీ మావలెనే ధరించుచు కాలక్షేప మొనర్చుచుండెను. అతఁడు "ప్రతి కెముక లేని దాత" యని పేరు పడెను. అంజయ్య

గారు మాకు "తమ దేశము రావలయు" నని పెక్కు జాబులు వ్రాసిరి. కాని మే మచ్చటి కింతవరకు వెళ్ళియుండ లేదు. 1939 సం॥రంలో శ్రీ మంతెన వెంకటపతిరాజు బి. యే. గారు మాకు శిష్యుడై శికిందాబాదునుంచి మా యాశ్రమమున కేతెంచి, తమ రెంత ప్రయత్నించియు విడిచిపెట్టజాలని కాఫీ పానము, టీ త్రాగుడు, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్ కూడా మా చెరువులో మునిగి దైవసాక్షిగా వదలుకొంటి నని నా చేతిలో నీరువదలి తమ స్వగ్రామమగు, బుద్దాం వెళ్ళి అచ్చటినుంచి తా ముద్యోగము చేయుచున్న శికిందాబాదునకు వెళ్ళియుండిరి. ఆయన పరమభక్తాగ్రేసరుఁడు. మాపైనమిత మగు ప్రేమగలవాఁడు. అంత పట్టుదలగా వదలనిచో వారి నా వ్యసనములు వదలునట్లు గాన్పించలేదు. వా రిదివరకే మాంసవిసర్జన చేసి యున్నందున నది మా కిచ్చిన దానములో చేరలేదు.

మేము 1900 సం॥రం నాటి కెట్టి స్థితిలో నుంటిమో మా పాఠకు లెరింగియే యుండిరి. అట్టి మేము సద్గురు కటాక్షమువలన వ్యసనము లెల్ల త్యజించి మితముగా బ్రదుకుచు, న్యాయార్జితముగా యేనుగువానిలంకలో కొంత భూమిని సంపాదించుకొని దాని వలన మాకు వచ్చు రు 300-0-0 ల ఆదాయమునకు ప్రస్తుత మంత శ్వేది పాలెములోని భూమి వలన వచ్చు శిస్తు దాదాపు 80-0-0 లు జతపరచి ఆ యా భూములమీద ప్రతి సంవత్సరము దాదాపు రు 100-0-0 లు సర్కారువారికి కిస్తీ చెల్లించుచు, ఋణము చేయకుండా నౌఖరీ చేయవలసిన యవసరము లేకుండా, పరులపై నాధారపడకుండా, దైన్యము మోసము, నిర్బంధము లేకుండా యోగము నెరవేర్చుకొనుచు, సద్గోష్ఠి గలిగి, దురాశా రహితులమై ఆ సొమ్ముతో తృప్తిగా జీవ యాత్ర సాగించుకొనుచుంటిమి. మా పొల మంతయు స్వంతముగా ఒక జత దుక్కిటెడ్లను కొని కమతగాఁడుగా పొత్తూరితోటలో వెంకటాజుగారికి వేతన మిచ్చి వ్యవసాయము చేయించి 1936 సం॥లో "రైతు" అను బిరుదును కూడా సంపాదించితిని. 1937 సం॥ ఆ యెడ్లను అమ్మివేయించి పొల మంతయు నితరులకు కవు లిచ్చి "యీనాందారునై" వ్యవసాయము చేయించుచున్నాను. స్వంతముగా వ్యవసాయము చేసినచో మంచిరాబడి వచ్చును గాని, మా యోగమున కాటంక మగు నని యట్లు చేయుట లేదు. మా పొలములో నొక చెరువు త్రవ్వించి దాని యొడ్డుపై "ఆనంద మందిర"మను నొక చిన్న పెంకుటి కుటీరమును నిర్మించి ఆ కుటీరమునకు చేరికగా కొన్ని ఫలపుష్పజాతుల వృక్షములు నాటించి మేము ఉదయాస్తమయముల యందు ఆ చెరువులో స్నానాది కృత్యములు నిర్వర్తించుకొని సంతోషముగా కాలము వెళ్ళబుచ్చుచున్నాము.

మరియు మే మిప్పుడు లక్షాధికారులమే గాక కోటీశ్వరులము గూడ నైతి మని మమ్మెవ్వరైన నెట్లు జీవించుచున్నా రని యడిగినచో ధారాళముగా జవాబు జెప్పుకొనుచుంటిమి. ఎందువల్ల ననఁగా:—వారు మాకేమియు నివ్వకపోయినను యిచ్చినను గూడ మా శిష్యులలో ల్యాండు లార్డులు, ఉద్యోగస్థులు, వర్తకులు, సాహుకార్లు, వైద్యులు, నిర్భాగ్యులు కూలీలు, విద్యార్థికులు, నిరక్షరకుక్షులు గూడ గలరు. అందువల్ల "గురువు శిష్యుఁడాయె, శిష్యుండు గురువాయె, గురు శిష్యులా సందు

గురు తొక్కటాయె," ననునట్లు వారి భాగ్యమే మా భాగ్యము గావున మా కే లోటును లేదనియు, రాదనియు గర్వించుచుంటిమి. శ్రీ నాగేశ్వరరావు పంతులుగారు ఆశ్రమమున కొక యేడు డైలీ ఆంధ్రపత్రిక, భారతి నొసంగి గౌరవించిరి. శ్రీహనుమయ్యనాయుఁడు గారు ప్రకృతిపత్రికను ఉచితముగా నొసంగెద నని వాగ్దత్తము చేసిరి. వారి నిర్యాణానంతరము శ్రీ మన పుచ్చా వెంకటామయ్య శర్మగారు కూడ ప్రకృతి పత్రికచే మా హఠయోగాశ్రమము నలంకరించుచున్నారు. 1939 సం॥రం నుంచి శ్రీ అయ్యంకి వారు దివ్యజ్ఞానదీపిక నిచ్చుచున్నారు. మేము కూడా చంద్రుని కొక నూలుపోగన్నట్లు పోలవరములో 1926 సం॥రం గలిగిన నీటి యెద్దడికి, ఒక వరలనూతిని మా స్వంత ఖర్చులతో ఊర చెరువు ప్రక్క దింపించి దానిని ప్రజోపయోగమునకై విడిచిపెట్టితిమి. అందలి నీటిని యేనుగువానిలంక వారు కూడా వచ్చి తీసికొని పోవుచుండిరి.

1933 సం॥రంలో నొకదినమున హఠయోగాశ్రమములో మా సోదరుల మిరువురమును స్తిమితముగాఁ గూర్చుని ఆధ్యాత్మిక విచారణ చేయుచున్న సమయము నం దకస్మాత్తుగా సుమా రిరువది వత్సరముల యీడుగల యొక వ్యక్తి ఖద్దరు వస్త్రధారియై ఆశ్రమములోనికేతెంచి, నిష్కళంక మైన భక్తిగా నమస్కరించి మా యనుమతి వడసి యరుగుపై నాసీనుఁడై తన కథ నిట్లు వినిపించెను. ఆ కథను మేము సావధానచిత్తులమై వింటిమి.

"నా జన్మస్థానము తేలప్రోలు. నేను రెడ్ల కుటుంబమునకుఁ జెందినవాఁడను. నాకు తల్లియు, భార్యయు, యిప్పటి కిరువురు కుమారులును గలరు. కాని వారిని నేను నాలుగైదేండ్లకు పూర్వమే విడిచిపెట్టి యొక కలిగిన కమ్మవారిపిల్లను లేవఁదీసి యామెతో కాలక్షేపము జేయుచున్నాను. ఆమె నాకు నిష్పేచీగా స్వాధీన మగునప్పటికి మా తండ్రిగారు గతించిపోవునాటికి నిల్వజేసిన సొమ్ములో సుమారు 30 వేల రూపాయి లారిపోయినవి. ఆ సొమ్మును రౌడీలు, పోలీసులు, కోర్టులు, కాఫీదుకాణములు, హోటళ్ళు, సారాకొట్లు, గుఱ్ఱపుబండ్లు, మోటార్లు, మిఠాయియంగళ్ళు పంచుకొనెను. మరికొన్ని వేలు నాటక కంపెనీలు కంట్రాక్టు చేసి అందువలన గలిగిన నష్టముక్రింద సరిపుచ్చితిని. ఆ యూపుతో దాదా పొక లక్షరూపాయిల రొఖ్ఖము, 50, 60 యకరముల దివ్య మైన మాగాణి పొలము అంతర్ధాన మైనవి. తక్కిన భూమిని మా మామగారు మా తల్లిగారి పేర కొంత, నా భార్యపేర కొంత నా చేత వ్రాయించి రిజిష్టరు చేయించెను. ఆ బాపతు నాపేర నింక నాలుగు యకరముల భూమియున్నీ, ఒక చిన్న గదిన్నీ, కొద్దిగా నోటు బాకీ యున్నూ మాత్రమే నిలిచియున్నది. గాంధిగారి సత్యాగ్రహ మోమెంటు సందర్భములో నేనును, నా యుంపుడుగత్తెయు, పికిటింగుఁ జేసి జైలున కేగితిమి. ఇప్పటి కారుమాసములు గడచిపోయినవి. నిన్నటిదినమున జైలునుంచి నన్ను విడిచిపెట్టిరి. ఆమెను కూడా నిన్ననే విడిచిపెట్టవచ్చును. మమ్ము వేరివేరొక జైలునకు బంపించినందున ఆమెసంగతి నాకు, నా సంగతి యామెకు నీ యారుమాసముల నుంచిన్నీ తెలియుట లేదు. నాకు తమ 'తత్త్వలక్ష్యార్ణవము' జైలులో దర్శన మిచ్చినది. దానినిఁ జూచినతోడనే నేను మారిపోతిని,

ఇప్పుడు నేను మునుపటి వ్యక్తిని గాదు: నాపేరు 'ఆరుమళ్ల సుబ్బారెడ్డి'. తమ సేవతో కాలక్షేపము జేయవలయు ననెడి సంకల్ప ముతో నేను నేరుగా జైలునుంచి యిచ్చటికి వచ్చితిని. తమ కటాక్షముకొఱకు వేచియుం టిని. నాకు యోగాభిలాష గలదు.'' అని ముద్దు లొలుకు పలుకులను బలికెను.

ఆ దివ్యచరిత్ర మాకర్ణించి మే మాశ్చర్య విషాదముల నందితిమి. మా యగ్రజు లతనితో "నాయనా! ప్రస్తుతము నీ విచ్చట నుండుట కెంత మాత్రము వీలు లేదు. నీ విప్పుడు పరిష్కరింపవలసిన ముఖ్యాంశము లున్నవి. వానిని సిద్దిష్టముగా పరిష్కరించుకొని వచ్చినచో చాల వీలుగా నుండును''అని యనుసరికి వెంటనే సుబ్బారెడ్డి "స్వామీ! తమ రెట్లు చేయుమన్న నేనట్లు విధిగా చేసెదను'' అని ధీరతగాచెప్పెను.అతనికి ట్లుపదేశించిరి. "నీవు వెంటనే యింటికి బోయి భార్యా బిడ్డలను స్వీకరించి, నిన్ను నమ్మి కాపురముఁ జెరుచుకొన్న యా నిర్భాగ్యురాలిని, నిర్దాక్షిణ్యముగా గాక పరమప్రేమగా విడిచి పెట్టి మీ తల్లి యాశీర్వాద మంది, విరోధులతో మైత్రి నెరపి మరల యిచ్చటికి వచ్చితి వేని. తదనంతరము జరుగవలసిన విధిని నేను నీకు తెలుపఁ గలను" అని చెప్పిరి. "అట్లయిన నిప్పుడే శెలవుఁ దీసుకొని వెళ్ళెద''నని లేచెను. ఫలాహార మొనరింపు మని చెప్పినను వినక మే మిచ్చిన అరటి పండ్లలో రెండు పండ్లను స్వీకరించి వానిని తన చొక్కాజేబులో వేసికొని, హృదయ పూర్వకముగా నొక నమస్కారము చేసి వెళ్ళిపోయెను. మరల నొక సంవత్సరము వఱకు అతని వాసన మాకు తగుల లేదు.కాని 1934 యేప్రియల్ 1వ తేదీని ఒక విజ్ఞాపన పత్రికను యీ క్రిందిరీతిని ముద్రింపించి స్వయముగా తెచ్చి మా కొసంగెను.అం దిట్లున్నది.

"భక్త సోదరీ సోదరులకు''

ఆర్యా! మాచే తేలప్రోలులో నిర్మింపఁబడిన వేమనాశ్రమములో ది 12-4-1934 గురువారం నుండి మూఁడు దినములు వేమనాశ్రమ ప్రారంభోత్సవమును, వేమన జయంతియు శతావధాని శివరామశాస్త్రిగారిచేతను, యేనుగు వానిలంక హఠయోగీంద్రులచేతను జరుపఁబడును. ప్రముఖు లగు నారాయణరెడ్డి, శేషదాసు, లక్ష్మారెడ్డిగార్ల హరికథయు, ఏలూరి సేవమాళి, ఆత్కూరి భక్త భజన సమాజము లును, వేమన ఊరేగింపులు, సంతర్పణలు, యోగాసన ప్రదర్శనములు జరుగును గాన భక్తు లందరు వచ్చి తగు ధన,శరీర, వాక్సహాయములఁ జేసి మమ్మానందింపఁజేయ బ్రార్థించు చున్నాను. ఇట్లు, భక్తజన పాదధూళి, ఆరుమళ్ళ సుబ్బారెడ్డి'' ఆ పత్రికను జూచి, "అయ్యో! మావల్ల మాట పుచ్చుకొనకుండ' ఎందు కిట్లు ప్రకటించితివి?" అని యనుసరికి, అతఁడు "అయ్యా! తమ కా దినమున కచ్చుటకి రా వీలులేనిచో మరియొకదిన మేర్పాటుఁ జేయించుఁడు. మీరు రానిచో నే నా యుత్సవము నాపివేసెదను గాని,జరుపనెంచను. అందుకొఱకై నే నొక నూరు రూపాయిల వస్తు సామగ్రి సిద్ధపరిచితిని. పో తే అది కొంత చెడిపోవచ్చును'' అని చెప్పెను. వస్తు నాశనమున కంగీకరింపక యెట్టకేలకు ఆనాటికి మే మచ్చటికిఁ బోవ సిద్ధపరుచుకొని యతని కా సంగతి నెరిఁగించితిమి. మా నోటివెంట మాట బైటికి వచ్చి రావడంతోనే 'లేడికి లేచిన దే ప్రయాణ' మనునట్లు రైలు ఖర్చుకుగాను మాకు కొంత

డబ్బిచ్చి వెళ్ళిపోయెను. యెంత బ్రతిమాలి నను ఆ పూటకైన నతఁడాగ లేదు. ఫలాహార మైన చేయలేదు. మేమూ 12వ తేదీ కొఱకు నిరీక్షించుచుంటిమి. ఇంతలో ది 6-4-1934 తేదీని,

ఓం నమస్తే.

ఆహ్వాన పత్రిక

భక్త సోదరీ సోదరులకు; ఆర్యా! తేలప్రోలులో మాచే నిర్మింపబడిన వేమనాశ్రమములో ది 12-4-1934 ఉదయం 8 గంటలకు (చైత్ర బహుళ త్రయోదశీ గురువారం) వేమనాశ్రమ ప్రారంభోత్సవమును, వేమనజయంతియు హఠయోగాశ్రమ వాసులును, హఠ మహా రాజయోగాదిసాధనసంపన్నులును, తత్త్వలక్ష్యార్ణవ, సహజ సత్యాగ్రహాది గ్రంథకర్తలును, అపక్వాహార సిద్ధాంతములందు, యోగ ఆసన ప్రాణాయామాది కాయ సిద్ధిత్వ కర్మలయందు అసమానప్రజ్ఞా సమన్వితులును, సోదరులును అగు కృష్ణంరాజ రామరాజ యోగీంద్రులచే ఈ క్రింది కార్యక్రమ ప్రకారము జరుపఁబడును. కార్యక్రమము 12-4-1934 ఉదయం 8 గంటలకు కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుని అధ్యక్షతక్రింద సభ సమావేశ మగును. వేమనజీవితము, వేమనచే చెప్ప బడిన యోగపద్ధతుల గురించి ఈ క్రింది ప్రముఖులచే ఉపన్యసింపఁ బడును. కైవల్యాశ్రమ స్థాపకు లగు బ్రహ్మానంద బాలయోగి గారు కతేవరం, విజ్ఞానాశ్రమస్థాపకు లగు రామినేని కోటయ్యగారు కుమ్మమూరు, నిత్యానందాశ్రమ స్థాపకు లగు మోతుకూరి హనుమానందంగారు అమృతలూరు, ప్రకృతి పత్రికాధిపతు లగు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, బెజవాడ, కవయిత్రి యగుగాదె సుబ్బమ్మగారు, యాకమూరు, మఱికొంద ప్రముఖులుపన్యసింతురు. మధ్యాహ్నం 11 మొదలు 2 వఱకు ఆత్కూరి భక్తభజన సమాజము వారి భజన. సాయంత్రం 2 నుండి 5 వరకు కృష్ణంరాజయోగీంద్రులవారి యోజమాన్యము క్రింద మరల పై వారలచే ప్రశ్నల గురించి యుపన్యసింప బడును. 5 నుండి 8 వరకు మ॥ రా॥ శ్రీ తమ్మా లక్ష్మణదాసుగారిచే మార్కండేయ హరికథ జరుగును. 8 నుండి వేమనార్యుని విగ్రహమునకు మంగళవాద్యములతో ఊరేగింపు జరుగును. 13-4-34 రాత్రి శ్రీ సీతారామ భజన సమాజము వారి భజన జరుగును.

మంగళం

ఓం తత్ సత్.

తేలప్రోలు 2-4-34 ఇట్లు, భక్తజన విధేయుఁడు ఆరుమళ్ళ సుబ్బారెడ్డి." అని యున్న పత్రిక గల కవరును మా పోస్టువారు తెచ్చి మా కొసంగిరి. ఆ పత్రిక చేరిన తరువాత ఆదరా బిదరా ఆశుధారగా వేమననుగూర్చి కొన్ని పద్యము లల్లి కొంత గొడవ వచనముగా కూడ వ్రాసి దానిని చేతఁబట్టుకొని బయలు దేరి నర్సాపురంలో రైలెక్కి 11 వ తేదీ మధ్యాహ్నమునకే మేము అంపాపురం స్టేషను లో దిగితిమి. ఆవేళ సూర్యభగవానుఁడు తన దివ్యప్రభావమును మాపై ప్రయోగించి మాకు చాల యిబ్బంది గలుగఁజేసెను. ఈచెవి గాలుపు ఆ చెవికి గొట్టుచుండెను. దాహమున కాగలేక, తాడేపల్లి గూడెంలో కొని తెచ్చిన పుచ్చకాయను అచ్చటతింటిమి. ఎట్లయిననుమాటదప్పరాదుగదా! సాయంత్రం 4 గంటలకుసుబ్బారెడ్డి అనుచర సమేతుఁడై వచ్చి అంపాపురం స్టేషనులో మమ్ము కలుసు

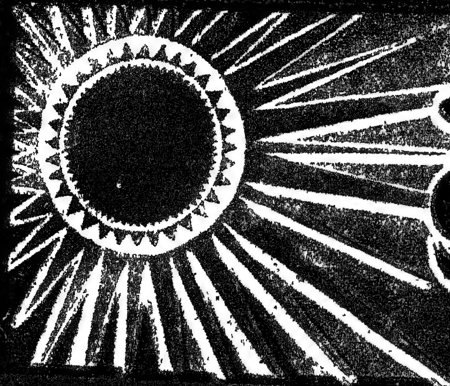
కొనెను. ఆ రాత్రికి మమ్ము అంపాపురం బోర్డు స్కూలులో నుండ నియమించి తెల్ల వారుట తోడనే అచ్చటినుంచి యూరేరిగింపు జరుప నేర్పరచి, మ మెుక్క కారులో కూర్చుండఁ బెట్టి పుష్పమాలలచే నలంకరించి డోలు సన్నాయీ, మేళ తాళములతో తేలప్రోలులో నూరేరెంగింపు జరిపి తిన్నఁగా 12వ తేదీ పగలు 8 గంటలకు మమ్ము తాను నిర్మించిన వేమనాశ్రమములో ప్రవేశపెట్టెను. తదుపరి స్నానాదికృత్యములు నిర్వర్తించుకొని, సుబ్బారెడ్డి తల్లి అతని ధర్మపత్ని మాయందత్యంత భక్తితో సిద్ధపరిచిన వివిధములగు ఫలములను స్వీకరించి వేమనాశ్రమమున ఫలాహారమొనర్చి 10 గంటలకు మా కొఱకై నిర్మించిన గొప్ప పందిరియందు అమర్చిన దివ్యతరమైన (వేదిక) ప్లాటుఫారంమీద కుర్చీలలో నాసీనులమైతిమి. తదుపరి మేము రచించిన పద్యములు మున్నగునవి చదివి అచ్చటికి వచ్చిన స్వల్ప సంఖ్య గల సభికులకు వినిపించితిమి ఆ సభలో సుమారొకటి, రెండువందల మందికంటె హెచ్చుగా జన మున్నట్లు తోచనందున సుబ్బారెడ్డికి సహింపరా నంతటి కోపము గలిగి పండ్లు పటపటఁ గొరుకుచు, కటంబు లదర కనుబొమలు ముడివడ, నేత్రము లెఱ్ఱబాఱ, పాదములు కంపింప, దేహము చెమర నత్యంత గంభీరముగా నిట్లుపన్యసించెను.

"సభాసదులారా! ఈ మహాపురుషులను, నే నెంతయో ప్రయాసపడి యిచ్చటికి తోడి తెచ్చితిని. గ్రామ మెల్ల వినికిడి యగునట్లు వీరిని కారుపై నెక్కించి మేళతాళములతో నూరెల్ల త్రిప్పితిని. మి మ్మెల్లరిని ఆహ్వానించి పత్రికలు బంపించితిని. 5 వేల జనాభా గల మన తేలప్రోలులో వారినిఁ జూడవలసిన వారింతేనా? వారెవ్వరు? ఇచ్చటి కెందుకు వచ్చిరి? వారి విశేషములేమి? యని విమర్శింపఁదగిన వారీ యూరిలో లేనే లేరా? యెవరికిని వారి దర్శన మక్కఱలేనిచో వారి నిప్పుడే కారులో తిరిగి పంపించి వేసెదను." అని చెప్పెను. ఏలూరునుంచి మాకొఱకై తెప్పించిన కారువారిని ఆఁగుఁడని నియమించెను. ఆ యుద్రేకపూరిత మగు నుపన్యాస మాలకించి ఆ సభాస్థలినుంచి యొక వ్యక్తి లేచి మాకు నమస్కరించి "స్వామీ! దయయుంచి యీ మధ్యాహ్నము మీరు మరల సభఁ జేసినచో మే మెల్లరమును వచ్చి తమ వాక్యామృతమును గ్రోలి యానందింతుము. కావున క్షమింపవలయును" అని మృదుమధురముగాఁ జెప్పి కూర్చుండెను. ఆ మాటలతో సుబ్బారెడ్డికిఁ బట్టిన చెమట చల్లారిపోయినది. కండ్లెరుపులు తగ్గి చల్లబడినవి.

ఆనాటి మధ్యాహ్నము 2 గంటల కా ప్రదేశములో సోడాషాపు, చుట్టలదుకాణము కూడ వెలసినది. మా గొడుగులకు జతగా ఆశ్రమములో నొకమూల మరికొన్ని గుడ్డగొడుగులు నిలువఁబెట్టఁ బడినవి. సుబ్బారెడ్డి రచించిన గొప్ప పందిరి ఆ వచ్చిన జన సమూహమునకు యిరుకైనది. సాయంత్రము నాలుగు గంటలకు వచ్చిన ముష్టివానికి మాడిపోయిన కూడుముద్దకూడ దొరకలేదు. అనఁగా చేసిన పదార్థమంతయు పొరుగూళ్ళనుంచి ఉత్సవము చూడవచ్చిన వారితో గలసి ఆ గ్రామస్థులు తినివేసిరి. మమ్ము మరుదినము వఱకు అచ్చట ఆపుజేసినచో మరల నింతకు రెట్టింపు పదార్థము గావలయు నని యెంచి ప్రోగ్రాము మార్చుకొని ఆ సాయంత్రానికే సుబ్బారెడ్డి మా ప్రయాణ సన్నాహముఁ జేసెను.

(సశేషము)

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్
1941



సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు
బెజవాడ.

విషయ సూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉజ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సరం చందా
రు 3-0-0



విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 | బెజవాడ | సంచిక 6

జూన్ 1941

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ.

1941 సంవత్సరం మేనెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి మాత ఆధిపత్యమున జయప్రదముగ జరిగినది.

శిబిర వన ప్రదేశము బెజవాడవద్ద బందరు కాలువకు దక్షిణముగ కృష్ణానదీ లంకలో నున్న శ్రీరాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మ బహద్దరు రాణిగారి మామిడితోట. ఈ తోటలో చల్లనినీడగల మామిడిచెట్లు అనేకములు గలవు. ఆ చెట్లక్రింద శిబిరవాసులు పదిహేను రోజులు నిర్విచారముగ నివసించి ఆరోగ్యాభివృద్ధిని గాంచిరి. తోటలో పెద్ద బావి గలదు. దానిలో నుండి వాడుకకు నీరు తేబడుచుండెను. అచటకు 1½ ఫర్లాంగుదూరములో పుష్కలజలము గల కృష్ణానదీస్నాన ఘట్టము గలదు. అందు స్నానమాడి శిబిరవాసులు అమూల్యమైన ఆరోగ్యమును బడసిరి.

ఈ సంవత్సరము శిబిరము జయప్రదముగ జరుగుటకు ఈ క్రింద వివరింపబడిన పరిస్థితులు ప్రకృతి అభిమానుల ఆదరణ సహాయపడినవి.

ఈ శిబిరము బెజవాడలో మేనెలయందు జరుపవలె నని బెజవాడ సత్యనారాయణ పురములోని ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారిచే ఫిబ్రవరి 20 వ తేదీన సంకల్పింప బడినది. ఈ సంస్థ యందలి స్వచ్ఛంద సేవకులు ఆర్థికముగ బీదవారే యైనను ఆరోగ్యాదర్శభాగ్యములును, సంకల్ప బలము, పట్టుదల గలవారగుట వలన దేశపరిస్థితులు అల్లకల్లోలముగ నుండి ఆర్థిక చిక్కులు సంభవించుచున్న ఈ రోజులలో యెట్టి సమస్యల నైన యెదుర్కొన సిద్ధపడి శిబిరమును జరుప నిశ్చయించిరి.

శిబిరమును ప్రారంభింప బోవుటకు ముందు అది స్వయంపోషక పద్ధతులపై జరుప నిశ్చయించి ఆహారమునకు చికిత్సల కగు వ్యయములను శిబిరవాసుల వద్ద నుండి వసూలు చేయుటకును, పోస్టేజీ, నోకర్లు, స్టేషనరీ, బండ్ల ఖర్చులు, అచ్చుఖర్చులు, అడ్వర్టైజుమెంటు, అతిథుల ఆహారము మొదలైనవానికి గాను కొంత ధనమును ప్రకృతి అభిమానులవద్ద నుండి వారి శక్తి, భక్తుల ననుసరించి (యే మాత్రము బలవంతము లేకుండగా) వసూలు చేయుటకును నిశ్చయించిరి.

కార్య నిర్వాహకుల కృషి

ఆ విధముగ సంపూర్ణ వివరములతో 1941 సంవత్సరం మార్చి నెల ప్రకృతి పత్రికలో శిబిర ప్రకటనను ప్రచురించితిమి. ప్రచారము నిమిత్తము వెయ్యి కరపత్రములు ప్రత్యేకముగ అచ్చు వేయించి ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానుల కందరకును అందజేసితిమి.

ఆంధ్రదేశ మొదలి రెండు దినపత్రికలలోను పదునెనిమిది వారపత్రికలలోను శిబిర ప్రకటనను వేయించితిమి. ముఖ్యమైన ఆంధ్రదేశ గ్రంథాలయములకు పంపితిమి. ప్రస్తుతము ప్రకృతి ఉద్యమముతో యెక్కువ జోక్యము కలిగించుకొనక తమ స్వంతమునకు మాత్రము ప్రకృతి వైద్యము చేసికొను వారికిని, స్వంత వైద్యము అభివృద్ధి చేసికొను వైద్యులకును సంఘ బలము కొరకు సమావేశము కండని హెచ్చరించుచు కరపత్రముల పంపితిమి. ప్రతి సంవత్సరమును ప్రచారమున కగు పోస్టేజీ ఖర్చులు ప్రకృతి కార్యాలయము వారు భరించెడి వారు. ఈ సంవత్సరము వారందులకు ఇష్టపడనందున ప్రత్యేకముగ పోస్టలు టపాల్సు రిజిష్టరుపెట్టి అందు జమా ఖర్చులు వ్రాయుచుంటిమి. కరపత్రముల అచ్చుఖర్చులు స్టేషనరీ వగైరాలు లోగడ సంవత్సరములకు వలె ప్రకృతి కార్యాలయం వారు భరించనందున చందాలు వసూలుచేసి భరింప నిశ్చయించుకొంటిమి.

ఇట్టి ధర్మకార్యములు నెరవేరుటకు ఆర్థిక సహాయము కొంత అవసరమే యైనను కేవలము డబ్బువలననే ఇట్టి కార్యములు జయప్రదముగ నెరవేరవు. పవిత్ర హృదయాను భూతి గల సేవకుల వలనను, అభిమానుల ప్రోత్సాహమువలనను ఇట్టి కార్యములు నెరవేరగలవు.

వ్యాపార సంస్థలవలె వీనికి మొదట డబ్బుగాక స్వచ్ఛంద సేవకులే మొదట కావలసి యున్నారు. వారువచ్చి కార్యరంగములోనికి దుమికిన తరువాత డబ్బు, సర్వసహాయములు భగవత్ప్రేరణవలన, భక్తుల, అభిమానుల వద్ద నుండి తప్పక వచ్చునను దృఢవిశ్వాసము మాకు గలదు.

క॥ పలికెడిది భాగవత మట
పలికించెడివాడు రామభద్రుండట నే
పలికిన భవహర మగునట
పలికెద వేరొండు గాథ పలుకగ నేలా!

అని భక్తుడు పోతన్న చెప్పిన విధముననే ఈ శిబిరము తన ఆధిపత్యమున జరుగవలెనని యును తానే నడిపించెదననియు అందు ఏలోపమును జరుగదనియు అభయమిచ్చిన ప్రకృతి మాత సందేశబలమే ఈ శిబిరము జయప్రదముగ నెరవేరుటకు ప్రధానాధారము.

శిబిర కరపత్రములను అచ్చువేయగనే వానిని పోస్టుద్వారా పంపుటకు కొంత ధనము కావలసివచ్చినది. చేత ఒక దమ్మిడీ యైనను లేకయే, శిబిరమును జరుప నిశ్చయించినను, ప్రకృతిమాత ప్రోత్సాహమువలన బెజవాడ పురన్యాయవాది ప్రముఖు లగు శ్రీ మొట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు తాము శిబిరమునకు కొంత సహాయము చేసెద మనియు ప్రస్తుతము పోస్టుఖర్చులు మొదలగు వానికిగాను పది రూపాయలు జమకట్టుకొని వాడుచుండు డని చెప్పిరి అటులనే ఆ ధనమును వినియోగ పరచితిమి.

క్రమముగా బెజవాడలో గల ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులవద్దనుండి కొంత డబ్బు వసూలు

చేయ నిశ్చయించి ముఖ్యమైన వారివద్దకు వెళ్ళి ఈ శిబిర సమాచారమును తెలుపగనే ఇష్టపూర్వకముగ ఈ క్రిందివారు చందాల నొసగిరి.

ఇష్టము లేనట్లు కనుబడి, పైకి మొగమోట మికి ఏవో మర్యాద మాటలు చెప్పిన వారి వద్దకు మాత్రము మరల వెళ్ళి చందాల నడుగలేదు.

వీరుకాక ఇతర గ్రామవాసులుకూడ కొంత ధనమును శిబిరమునకు సహాయము చేసి యున్నారు. వారి పేర్లు ఈ క్రింద ఉదహరింప బడినవి.

ఈ శిబిరమునకుగాను వసూలైన మొత్తమును అందులకు ఖర్చు వివరములున్ను గల స్టేటు మెంటును ఈ రిపోర్టు ఆఖరున ప్రచురించు చున్నాము.

శిబిరమునకు చందాల నిచ్చిన దాతల పట్టిక.

1	శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు బి. ఏ. బి. యల్.	15-0-0
2	శ్రీ చోడవరపు విశ్వేశ్వరరావు గారు, బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
3	సేట్ రామగోపాల్ లక్ష్మీనారాయణ కొట్టువారు	5-0-0
4	డాక్టరు వెంపటి సూర్యనారాయణ గారు, యల్. యం. పి.	5-0-0
5	డాక్టరు యల్. ఆర్. దాచాగారు	5-0-0
6	శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు	5-0-0
7	కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు	5-0-0
8	శ్రీ తవ్వా లక్ష్మీనరసింహా రావుగారు	4-0-0
9	శ్రీ పాటిబండ్ల రామమూర్తిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	3-0-0
10	శ్రీ ఎ. పి. బాపయ్యచౌదరిగారు	2-0-0
11	శ్రీ సామా రామయ్యగారు	2-0-0
12	శ్రీ బి. వి. యల్. నారాయణ రావుగారు	2-0-0
13	శ్రీ దుగ్గెంపూడి చినమల్లారెడ్డిగారు	1-0-0
14	శ్రీ కోలవెన్ను సత్యనారాయణగారు బి. ఏ. బి. యల్	1-0-0
15	శ్రీ గడ్డమణుగు వీరరాఘవ రావుగారు, బి.ఏ.,బి.ఎల్.	1-0-0
16	శ్రీరామ గోపాల్ లక్ష్మీనారాయణ కొట్టువారు	1-0-0
17	శ్రీ ఓరుగంటి వెంకటరత్నంగారు	1-0-0
18	శ్రీ వి. కోటంరాజుగారు	0-8-0
	మొత్తం.	63-8-0

ఈ శిబిర ఆహ్వాన సంఘమునకు అధ్యక్షులుగా శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావు బి. ఏ. బి. ఎల్,. గారు ఎన్నుకొనబడిరి.

శిబిరాధిపతి సర్వజ్ఞయు, సత్యమంగళ స్వరూపిణియు నగు ప్రకృతిమాత.

శిబిర ప్రారంభకులు:- శ్రీరామ రాజయోగీంద్రుల వారు.

శిబిర ప్రారంభము

1941 సం. మే నెల 6 వ తేదీ ఉదయం 9 గం॥కు రాణీ మంగాయమ్మ గారి తోటలో శిబిరము ప్రారంభింపబడెను. ఏబదిమంది ఉద్యమాభిమానులగు స్త్రీ,పురుషులు ప్రారంభోత్సవములో పాల్గొనిరి. శిబిరము శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారి యొక్కయు శ్రీ రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారి యొక్కయు ప్రార్థన గీతములతో ప్రారంభమయ్యెను. పిమ్మట ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులగు శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావు బి. ఏ. బి. ఎల్,. గారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసమును చదివిరి.

తరువాత శ్రీ అయ్యంకి వెంకరమణయ్య గారు పరిక్రృతిశిబిరముల ఉద్దేశ్యములను, వృత్తాంతమును విపులముగ నుపన్యసించిరి. పిమ్మట ఉస్మానియా కళాశాల తెలుగు ప్రొఫెసరు శ్రీయుత రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారు పరిక్రృతిని గురించి ముచ్చటించుచు కాళిదాసాది మహాకవుల పరిక్రృతి వర్ణనల ఉదాహరణములతో పరిక్రృతియందలి యానందమును మిక్కిలి కొనియాడిరి. పిమ్మట శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులవారు తమ సహజవచనములతో పరిక్రృతి మాత యందు తమకుగల భక్తి, జీవితానుభవములను వెలిబుచ్చుచు శిబిరమును ప్రారంభించిరి. తరువాత రాజమహేంద్రవర యువతీసంస్కృత కళాశాలాధ్యక్షురాలు శ్రీమతి బత్తుల కామాక్షమ్మగారు పరిక్రృతి జీవనమును గురించి తమ అనుభవమును వెల్లడించిరి. తరువాత శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు పరిక్రృతిశిబిరముల యొక్క కృషిని గురించి ముచ్చటించిరి.

పదిన్నర గంటలకు ప్రారంభోత్సవ సభ ముగిసెను. పదకొండు గంటలకు ముప్పదిమంది పురుషులు, ఇరువదిమంది స్త్రీలు విశ్వమానవ సోదర ప్రేమతో యేకపంక్తిని మామిడిచెట్ల యొక్క చల్లనినీడక్రింద ఫలాహారమును చేసిరి. భోజనములో ఈ క్రిందివి వడ్డించబడెను. నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, పచ్చికొబ్బరి, ఖర్జూర కాయలు, అరటిపండ్లు, దోసపండ్లు, నారింజపండ్లు, తినుటకును, ఆహారము మంచినీరు త్రాగుటకును మృణ్మయపాత్రలే యుపయోగింపబడెను.

ఆ రోజు సాయంత్రమువరకు నూతనముగ అనేక ప్రాంతములనుండి సమావేశమైనవారు తమ హృదయస్థ మగు ఆదర్శములను, కోర్కెలను ఒకరికొకరు వెల్లడించుకొనుచు స్నేహమును స్థిరపరచుకొనిరి.

సాయంత్రము 5 గంటలకు అచటికి 1½ ఫర్లాంగుల దూరములో నున్న పవిత్ర కృష్ణా నదీ నిర్మల జలమునందు స్నానమాడి శక్తి, ఉత్సాహములను పొందిరి.

సాయంత్రం 6½ గంటలకు మరల మామూలు ఫలాహారములు ఇవ్వబడెను.

రాత్రి 9 గంటలకు శిబిర వాసు లందరును భూదేవి ఒడిలో (అధఃశయనము) నిర్విచారముగ పరుండి సుఖ నిద్ర చెందిరి.

శిబిర కార్యక్రమము

మరునాడు ఉదయం 4 గంటలకు శిబిర వాసు లందరును మేల్కొంచుటకు గాను మేల్కొలుపు గీతమును శర్మగారు చదివిరి.

మేల్కొలుపు గీతము

నిదురచాలిక కదలిరారా!
ఉదయగీతులు పాడుకొనరా!

కారుమబ్బులు తొలగుచున్నవి
కటికి చీకటి విఱుగుచున్నది
కనక కాంతుల వైభవముతో
గలుగునోయి! ప్రభాత భాగ్యము

వెలుగు తొడిగిన వెన్నముద్దగ
వేగుచుక్కదె వెడలుచున్నది
భావిభాగ్య శుభోదయమునకు
బావుటా నడిపించుచున్నది 2

కూర్కెలో చైతన్య కలనకు
కుక్కుటంబులు కంఠమెత్తగ

జడలు విడివడ నడలు దొక్కిన
గడుసుదయ్యా లడలుచున్నవి 3

పసిడినిగ్గులు పొడుపు మలపై
మిసిమితో వికసించుచున్నవి
మసకచీకటి తెఱలు జాఱగ
దెసలు నాలుగు వేగుచున్నవి. 4

పద్మినీ కలకలము కనవో
భ్రమర నినదము దిశల వినవో
ద్విజముఖస్మిత సామగానప
విత్రశక్తులు రేగె నవిగో. 5

నవోపస్ను దళాలు విప్పగ
నందనం బగు భారతావని
కామధేనువు దుగ్ధధారలు
కల్పభూజ ఫలంబులే నిక 6

నిదురచాలిక కదలి రారా
ఉదయగీతులు పాడుకొనరా.

అంత శిబిరవాసు లందరును మేల్కాంచి మూత్ర విసర్జనము, ప్రక్షాళనము, ఉషః పానముల అనంతరము సాంఘిక ప్రార్థనకు సమావేశమై ప్రకృతి, పరమాత్మ, మానవ జీవితసాధన, స్వస్వరూపజ్ఞానము మొదలగు ఉత్తమ సంకల్పములు ఇమిడియున్న గీతములను గానము చేసిరి. 4½ గంటలకు ప్రాతఃకాల కృత్యములకుగాను బాహ్య దేశమునకు వెళ్ళి పిమ్మట ముఖప్రక్షాళనము, దంత ధావనము, నదీస్నానములు ముగించుకొని సూర్యోదయ సమయమునకు తిరిగివచ్చి సూర్యనమస్కారములు చేసెడివారు.

సూర్య నమస్కారములను మంత్రసహితముగ శ్రీ బి. వెంకట రమణప్పగారు చెప్పిచేయించుచుండిరి.

ఉదయం 7 గంటలకు ఉపన్యాసములు ప్రారంభమై 9½ గంటలకు ముగియుచుండెడివి. 10 గంటలు మొదలు 11 గంటలకు ఫలాహారము. 11 నుండి 12½ వరకు విశ్రాంతి. 12½ నుండి 3½ గంటల వరకు ఇష్టాగోష్ఠి, గ్రంథ పఠనము జరుగుచుండెడివి. 3 గంటలకు రసముగలపండ్లు అల్పాహారముగ నొసంగబడుచుండెను.

3½ నుండి 5½ గంటలవరకు ఉపన్యాసములు-

5½ నుండి 6½ గంటల వరకు సాయంకాల కృత్యములు, నదీస్నానము.

రాత్రి 6½ గంటలనుండి 7½ వరకు ఫలాహారము.

రాత్రి 9 గంటలనుండి ఉదయం 4 గంటల వరకు నిద్ర.

ఈ కార్యక్రమము ప్రకారము శిబిరకాలము 15 రోజులున్ను క్రమముగ నడచినది.

శిబిరమునందు ఆరోగ్యమును, బలమును నొసంగగల పండ్లను,కొబ్బరిని, గింజలను తృప్తియగు నంతవరకును యొసంగుటవలన ప్రతివారును పక్వాహారమునందు ఇచ్ఛను వదలిపెట్టి ఈ ఆహారమును ఆహ్లాదముతో భుజించి ఆరోగ్యమును, బలమును, ఉత్సాహమును పొందిరి. వీనికితోడు ప్రశాంత జీవనము, తరుమూల నివాసము, నదీస్నానము, ప్రకృతి జీవనాభిలాషుల సాంగత్యము వారి శక్తిని ఇనుమడింప చేసినవి.

వ్యాధి బాధితులకు ఆదిత్య పేటికాస్నానములు, ఫలాహారము, తైలమర్దన, నదీస్నానము, మృత్తికాస్నానము, మొదలగు ప్రత్యేక చికిత్సల వలన ఈ 15 రోజులలోనే చాల సుగుణములు అగుపడినవి.

శిబిరమునకు విచ్చేసినవారు

ప్రథమసంవత్సర (ప్రకృతి చికిత్సక) పరీక్ష విద్యార్థులు

1 డాక్టరు టి. నరసింహాచార్యులుగారు బి.ఏ. ఆయుర్వేద వైద్యులు, హనుమకొండ (నైజాం)
2 శ్రీ శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిగారు, టీచరు, గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూల్, బెజవాడ.
3 శ్రీరామకృష్ణ గుంటీగారు, నేచురోపాతిక్ క్లినిక్ 207 సుల్తాన్‌బజారు హైదరాబాదు, (డక్కన్.)
4 శ్రీ ఉప్పలపాటి వెంకట కృష్ణంరాజుగారు విద్యార్థి, ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ.
5 శ్రీ కొండపల్లి బసవలింగంగారు, లక్ష్మీవారపుపేట, రాజమండ్రి
6 శ్రీ చిన్నం రత్తయ్యగారు, మునసబు, బలుసుపాడు, సత్తెనపల్లితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా
7 శ్రీ డాక్టరు గొట్టిముక్కల అంకమరాజుగారు, వైద్యులు, చిగురుపాడు, గుంటూరుజిల్లా
8 శ్రీ సి. తిరుమలరావుగారు, విద్యార్థి, ధర్మభిక్షు అర్జున పుస్తక భాండాగారము, సూర్యాపేట, (నైజాం)
9 శ్రీ రావూరి నాగభూషణాచారిగారు, రేటూరు, అప్పికట్ల P O, గుంటూరుజిల్లా
10 శ్రీ గంజి రామానుజులుగారు, టీచరు, మేనేజరు, పాతమంగళగిరి, గుంటూరుజిల్లా

రెండవ సంవత్సర (ప్రకృతి వైద్యాచార్య) పరీక్ష విద్యార్థులు

1 శ్రీ దేవులపల్లి రాఘవేంద్రరావుగారు విద్యార్థి, ధర్మభిక్షు అర్జునపుస్తక భాండాగారము, సూర్యాపేట, (నైజాం)
2 శ్రీ గంగుల శాయిరెడ్డిగారు, ఉపాధ్యాయులు, జీడికల్లు, (జనగామపోష్టు, నైజాం)

మూడవ సంవత్సర (ప్రకృతి ధర్మవేది) పరీక్ష విద్యార్థులు

1 శ్రీ బి. టి. శివణ్ణగారు బి.ఏ.యల్.యల్.బి అడ్వొకేట్, చిటల్‌డ్రగ్ (మైసూర్)
2 శ్రీ బి. వెంకటరమణప్పగారు, ఉపాధ్యాయులు, చెన్నరాజుపల్లి, పెనుకొండ P O, అనంతపురం జిల్లా

బోధకులు - ఉపన్యాసకులు

1 డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
2 ,, పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు
3 ,, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
4 ,, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు
5 ,, స్థానం పార్థసారథిగారు
6 శ్రీ రంగావఝలనాగభూషణంగారు
7 శ్రీ విన్నకోట వెంకటరత్నశర్మగారు

శిబిరజీవనాభిలాషులు

1 శ్రీ చిమట వెంకట రమణరావుగారు, టీచరు, పామూరు, నెల్లూరు జిల్లా.
2 శ్రీ గొర్రెపాటి పున్నయ్యగారు' టీచరు, కొత్తపట్నం, గుంటూరుజిల్లా.
3 శ్రీ పి. కోటిరెడ్డిగారు, టీచరు, పానుగల్లు, నల్లగొండజిల్లా

4 శ్రీ రాచకొండ వెంకటేశ్వర్లుగారు,
వకీలు, కాకినాడ.
5 శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు, వకీలు,
బెజవాడ,
6 శ్రీమతి కొండపల్లి భ్రమరాంబగారు,
లక్ష్మీవారపు పేట, రాజమండ్రి.
7 ,, ఆచంట వెంకట సుబ్బమ్మగారు,
నందిగూడెం, కొవ్వూరు తాలూకా,
ప. గోదావరిజిల్లా.
8 ,, దొప్పలపూడి అనసూయమ్మగారు,
రేటూరు. అప్పికట్ల P. O
గుంటూరుజిల్లా.

చికిత్సకొరకు వచ్చినవారు

1 అట్లూరి భద్రయ్యగారు, ఉంగుటూరు,
కృష్ణాజిల్లా.
2 టి. ఆర్. సుబ్రహ్మణ్యంగారు, C/o పోస్టు
మాస్టరు, సికింద్రాబాదు.
3 ఎ. పొన్నురంగంగారు, స్టోరుకీపరు, ఉస్మా
నియా యూనివర్సిటీ ప్రెస్, లాల్ గూడా,
హైదరాబాదు (డక్కన్)
4 కనుపర్తి త్ర్యంబకశర్మగారు, కనుపర్రు,
సాతులూరు, P. O, గుంటూరుజిల్లా
5 ఆచంట రామమూర్తిగారు, నందిగూడెం,
కొవ్వూరు P. O, ప॥ గోదావరిజిల్లా.
6 ఎ. లక్ష్మీనరసింహంగారు, స్టేషనుమాస్టరు,
హుసేన్ సాగర్ జంక్షన్, నైజాం రైల్వే.
7 దొప్పలపూడి వెంకటరత్నంగారు, } రేటూ
8 రావూరి కామేశ్వరమ్మగారు, } రు,
P. O అప్పికట్ల, గుంటూరు జిల్లా.

కొలది రోజులు మాత్రము శిబిరమందున్న అతిథులు అరువదిమందికి పైగా నున్నారు. వారి పేర్లు ఇచట అవకాశము లేనందున ఉదహరించ లేదు.

వారందరికిని ఇచ్చిన ఆహారములకు 194 తడవలకు అయిన రు 86-6-0 లున్ను శిబిరమునకు వచ్చిన విరాళములనుండి ఖర్చు చేయబడెను. వీరు కాక శిబిరమును చూచుటకు అనేకమంది ప్రేక్షకులు వచ్చుచుండెడివారు. వారి పేర్లు పట్టికలో చేర్చ నవకాశము లేనందున నమోదు చేయబడ లేదు.

అందరును శిబిర జీవన విధానమందును, నియమములయందును గౌరవభావమును చూపిరి.

బోధకులు, ఉపన్యాసకులు

1. శ్రీ డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావు గారు: వీరు ప్రకృతివైద్యము, వివిధచికిత్సా విధానములు, మూలసిద్ధాంతములు ఆహార సమస్య, జీవనవిధానము మొదలగు విషయములను కడు సమర్థతతో బోధించి శ్రోతలను, విద్యార్థులను తృప్తిపరచిరి.

2. శ్రీడాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు స్త్రీపురుష సంబంధమైన ధర్మములు (కామశాస్త్రము)ఆరోగ్య జీవన విధులు,ధర్మశాస్త్ర వేదాంతశాస్త్ర ప్రమాణములతో బోధించిరి.

3. శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతములు, జీవితాదర్శములు, ధర్మజీవనము, ఆరోగ్యాదర్శము, ఆహారము మొదలగు విషయములపై యుపన్యసించిరి. యోగాసనముల ప్రదర్శనముల నొసంగిరి.

4. శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు ప్రకృతియందలి శక్తులనుండి ఆరోగ్యమును, బలమును సంపాదించు విధానములను గురించియును, జీవనవిధానములను గురించియును బోధించిరి.

5. శ్రీ స్థానం పార్థసారథిగారు పని, వ్యాయామములద్వారా, శక్తిని, ఆరోగ్యమును

సంపాదించు సాధనలు మున్నగు విషయముల మీద ఉపన్యసించి యోగాసనముల ప్రదర్శించిరి,

6. శ్రీరంగావఝుల నాగభూషణంగారు తొట్టి వైద్యమును ప్రజలలో విరివిగా వ్యాపింపజేయుటకు మార్గములను గురించి ఉపన్యసించిరి.

7. శ్రీ శిష్టా దక్షిణామూర్తిగారు ప్రకృతి వైద్యముయొక్క మాహాత్మ్యమును, అందలి సులభ చికిత్సలను, తమయొక్కయు, తమ బంధువుల యొక్కయు ఆరోగ్యాభివృద్ధులకు అవి యెటుల సహాయపడి రక్షించునదియును విపులముగ నుపన్యసించిరి.

8. శ్రీవి. వి. యల్ నారాయణరావుగారు ప్రకృతి వైద్యము తనను మృత్యుముఖము నుండి యెటుల తప్పించినదియును, ప్రకృతి వైద్య మాహాత్మ్యమును గురించియున్ను ఉపన్యసించిరి

9. శ్రీ విన్నకోట వెంకటరత్న శర్మగారు భగవద్గీతా ఉపన్యాసము నిచ్చి మానవుని జీవితమందలి సర్వ సమస్యలలోను భగవద్గీతయెటుల సహాయపడునదియు వివరించిరి.

10. శ్రీ డి. టి. నరసింహాచార్యులుగారు ఆయుర్వేదమునందలి సూత్రస్థానము, వ్యాధి నిరోధక శాస్త్రములకును ప్రకృతి వైద్యమునకును గల సన్నిహిత సంబంధమును గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

11. శ్రీ చిమట వెంకటరమణారావు గారు వారికి అపక్వాహారము వలన కలిగిన సుగుణములను గురించి ఉపన్యసించిరి.

12. శ్రీ. బి. వెంకట రమణప్పగారు సూర్య నమస్కారములను మంత్ర సహితముగా బోధించిరి.

విద్యార్థులకు పరీక్షలు

20 వ తేదీన విద్యార్థులకు పరీక్షలు జరిగెను. అం దందరును కృతార్థులైరి.

వ్యాధినివారణకొరకు వచ్చిన యెనిమిది మందికిని శిబిరకాలమునందు ప్రవాహజల, మృత్తికా, ఆదిత్యపేటికా, ఫలాహార, అధః శయన, బ్రహ్మచర్య, ప్రశాంతజీవన, సత్సాంగత్యము మున్నగు చికిత్సలుజరిగెను. తద్వారా వారికి ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము చాల అభివృద్ధి యయ్యెను. చివరి రోజున వారు ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత చికిత్సావలంబన మార్గము విపులముగ ప్రతి ఒక్కరికిని తెలుపబడెను.

శిబిరజీవనము

ఈ శిబిరమునందు వెనుకటి అన్ని శిబిరముల కంటె గల ముఖ్యసౌకర్యములలో మొదటిది పుష్కలజలములు గల కృష్ణానదీ స్నానము.

రెండవది ఆరోగ్యమును, బలమును, తృప్తిని యొసంగ గల పండ్లు, ఆహారపదార్థముల విరివియైన సరఫరా.

మూడవది పవిత్రప్రేమ సహకార భావములు గల శిబిరవాసుల హృదయములు.

ఈ మూడును ప్రకృతిమాత శిబిరాధిపతిగ నున్నందున ఈ శిబిరమునకు లభించిన వని మా నమ్మకము.

శిబిరమునం దున్నవారిలో స్త్రీ పురుష భేదము, కామ ప్రవృత్తులు, కలహములు, పర హింస, పర ద్రవ్యాపహరణము మొదలగునవి లేకుండ ప్రకృతి మాత కాపాడినది. ఇ దంతయు ఆమె స్వయముగ తయారుచేసి సిద్ధ పరచిన ఫలాహార మహిమ యని మా నిశ్చయము.

పక్వాహారములు ఒసంగబడిన సభలు, శిబిరములు అనేకములను మేము చూచితిమి గాని అచ్చోట ఇట్టి మనశ్శాంతి, నిగ్రహము, క్షమ మాకు మొత్తముమీద కనుబడలేదు.

చెట్లక్రింద నివసించుటవలన మానవునిలో ఉన్న భయము, ఆందోళన మొదలగునవి నశించినవి. అట్టి ప్రశాంత వాతావరణములో తేళ్ళు, పాములు అనేకము లుండెను గాని ఒక్కనిని కూడ కుట్టి యుండలేదు. ప్రకృతిమాత మాహాత్మ్యములకు మరొక నిదర్శనము. శిబిరపు 15 రోజులలోను శిబిరవాసులకు యే మాత్రము ఇబ్బంది కలుగునంతటి వర్షము రాలేదు. కొద్ది చినుకులు భూమిని చల్లబరచు నిమిత్తముమాత్రము పడినవి. చివరి రోజున శిబిరమును సాయంత్రమునకు ముగించ సంకల్పించితిమి. కొందరు బయలుదేరి వెళ్ళినారు. ఇంతలో శుభసూచక మగు పెద్దవాన కురిసి శాంతి నొసంగెను.

ఇట్లు శిబిరము జయప్రదముగ జరుగుటకు ప్రకృతి మాత తనను ఆశ్రయించి 'అమ్మా' యని పిలచిన బిడ్డలకు సంపూర్ణ సౌఖ్యకరమగు తన ఆలింగనమును, భద్రమైన తన ఒడియందు శయనించుటకు స్థానమును ఇచ్చుటయే ఆధారము లని మా సంపూర్ణ విశ్వాసము.

శిబిరమునందు తృప్తిగ యొసంగబడిన ఆహారములు. 1. నారింజపండ్లు 2. దోసపండ్లు 3. అరటిపండ్లు. 4. తాటిముంజలు 5.మామిడిపండ్లు 6. బర, పొట్ల, దొండ గుమ్మడి మొదలగు కాయగూరలు. 7. కొబ్బరి 8. ఖర్జూరకాయలు 9. నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు శనగలు, నిమ్మపండ్లు, కొద్దిగ వేరుశనగ.

ఒకనాడు శ్రీమతిజ్ఞానాంబగారు తాము స్వయముగ పచ్చిఆహార పదార్థములతో తయారుచేసిన లడ్డూలను, శిబిరవాసులకు పంచిపెట్టిరి. బెజవాడ స్త్రీ సమాజమువారు 50 కొబ్బరికాయలు శిబిరమునకు ధర్మముగ పంపిరి.

శ్రీగొట్టుముక్కల నారాయణమ్మగారు ఒక బుట్టెడు వేరుశెనగ కాయలు, 1వీశెడు ఖర్జూరకాయలు 6 కొబ్బరి కాయలు ధర్మముగ పంపిరి.

ఈ శిబిరములోను శ్రద్ధగ పనిచేసిన స్వచ్ఛంద సేవకులకు,అభిమానులకు ప్రకృతి మాతశాంతి సౌఖ్యములను ప్రసాదించుగాత.

ఈ శిబిరము శ్రీ రాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మ బహద్దరు రాణిగారితోటలో నడుపబడినది. రాణిగారు ఇట్టి ధర్మకార్యములు జరుగుటకు తమతోటయందు స్థాన మిచ్చి ధన్య లగుచున్నారు.

ఈ సందర్భమున మాకు సహాయ పడినవారు రాణిగారి యేజంటుగా రగు శ్రీ సిద్దాబత్తుల చల్లయ్యగారు. ప్రస్తుతము రాణిగారు మకాములో ఉన్నప్పటికిన్ని మాకు యేవిధమైన అభ్యంతరములు చెప్పకుండ చాల ప్రోత్సాహము నిచ్చి రాణిగారివద్దనుండి ఆర్డరు తెప్పించి శిబిరము జరుపుకొనుటకు అవకాశ మిచ్చి యున్నారు.

ఇట్టివారల సహాయమువలననే ధర్మకార్యములు జరుగుటకు అవకాశములు లభించుచుండును.

రాబోవు శిబిరము కూడ ఇచటనే జరిగినచో తాము ప్రత్యేకముగ పాకలు వేయించియు, మరిఇతర వసతులు చేయించియు సహాయ పడెద మని వాగ్దానము చేసి యున్నారు.

ఈ శిబిరము జరుపుటకు ప్రోత్సాహము నిచ్చిన దాతలకును, తమ కెంత శ్రమయయి నను యెటులనో అవకాశము చేసికొని శిబిర కార్యభారమును వహించిన శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారికిని, బోధకులకును, ఉప న్యాసకులకును, శిబిరవాసులకును ప్రకృతి మాత ఆయురారోగ్యముల నొసంగుగాత.

రాబోవు శిబిరములు

ఈ శిబిరములు ఇదివరలో సంవత్సరమునకు ఒకతూరి మాత్రమే జరుపబడుచున్నవి. ఇట్టి వానివలన కొంతమంది మాత్రమే లాభ మును పొందగల్గుచున్నారు. కాన వీనిని సంవత్సరములో అనేక మారులు వివిధ ప్రాంత ములలో జరిపించి ప్రజలలో ఈ ఉద్యమము వ్యాపింపచేయ సంకల్పము గలదు. అందులకు బెజవాడ సత్యనారాయణపురములోని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు తీవ్ర కృషి జరుపు చున్నారు. ఎవరైనను తమ ప్రాంతములలో సభలను గాని, శిబిరములనుగాని, యేర్పాటు చేయించ దలచినచో అందులకు తగిన సలహా లను, సహాయమును వారు ఒసంగగలరు.

ఇట్టి సభలు, శిబిరములే గాక దేశమందంత టను విరివిగా ప్రకృతి చికిత్సాలయములు, ఆశ్రమములు స్థాపించి అందు ఉద్యమ వ్యాపక కరములగు వివిధశాఖల నెలకొల్పవలె నని ప్రయత్నించుచున్నారు. అందులకు దేశ మందలి ధర్మబుద్ధిగల దాతలు తమ శక్తి, భక్తి ననుసరించి సహాయపడుచున్నారు. ఆ సంస్థలలో వైద్యవిద్యార్థులకు శిక్షణ, రోగులకు చికిత్సలు, ప్రకృతి జీవనసాధకు లకు సహాయము చేయబడును.

సంపూర్ణ వివరములు కోరువారు ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ,
మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు,
సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.



౧వ ప్రకృతి శిబిర వాసులు

ప్రకృతి జీవనము *

మెట్లపల్లి కోటీశ్వరరావుగారు, బి. ఏ., బి. ఎల్.

సోదర సోదరీ మణులారా !

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిర ఆహ్వాన సంఘము తరపున శిబిరప్రారంభకు లగు శ్రీరామ రాజ యోగీంద్రులవారికి నా వినయ పూర్వక మైన స్వాగతము. శ్రీ యోగీంద్రులవారి చరిత్ర ప్రకృతి పత్రికలో ప్రతి మాసమును మనము చదువుచున్నాము. వారు ప్రకృతి జీవనమునకు ఆదర్శకులు. మానవజాతి కష్టము లను తొలగించుటకు వారి జీవితమును విని యోగించు చున్నారు. వీరినిగురించి ప్రశం సించుటకు నే సమర్థుడను కాను. వీరి స్వీయ చరిత్ర ప్రకృతి పత్రికలో చదువుట ప్రారం భించినది మొదలు వీరి దర్శన మెపుడు కలు గునా యని యోచించుచున్నాను. నేడు మన కందరికి దర్శనమిచ్చి మన మధ్యనుండి మన లను ధన్యులను చేసినందుకు వారికి కృతజ్ఞులమై వందనము లర్పించవలసి యున్నది. ప్రకృతి జీవనమందును, ప్రకృతి వైద్య మందును అభి మానమును, సానుభూతియును గల గురువర్యు లకును, వైద్యులకును, ప్రకృతి వైద్యము నేర్చు కొనవచ్చిన విద్యార్థులకును, ప్రకృతి చికిత్సల పొందవచ్చినవ్యాధిగ్రస్తులకును, ప్రేక్షకులకును ఇచ్చట సమావేశమైనట్టియు, సమావేశము కానున్నట్టియు, యెల్లరకును హృదయపూర్వక మైన స్వాగతము.

ప్రకృతిశిబిరముల యుద్దేశము ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాప్తియు, ప్రకృతి జీవనవ్యాప్తి యునై యున్నవి. విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పబడును. వచ్చెడి వ్యాధిగ్రస్తు లకు వైద్యము చేయబడును.

జాతి, మత, వర్ణ, ఆర్థికాది విచక్షణ లేకయే మానవులందరు కలిసియుండి యేక పంక్తిని భుజించుచు జీవించగలరని ప్రకృతి శిబిరములు ధ్రువపరచు చున్నవి. అన్య దేశవస్తువులు గాని, పాత్రసామగ్రి మొదలగు పరికరములు గాని, విలువగల భవనములు గాని లేకయే కొద్ది ద్రవ్యముతో మానవులు సుఖప్రద జీవనము చేయ గల రని ప్రకృతి శిబిరములు ఋజువు చేయుచున్నవి. రసవిషయుక్త మగు నౌషధ ములుగాని, ఇంజక్షనులు, అపాయ కరమగు శస్త్రచికిత్సలుగాని యవసరము లేకయే, రోగచికిత్స జరుపు కొనవచ్చు నని ఈ శిబిర ములవలన నిర్ధారణ యగుచున్నది. స్వార్థత్యా గము చేసి మానవసేవకు తమజీవితములను ధారవోసిన మహనీయులతో కలసిమెలసి యుండుటచే కలుగు ప్రయోజనములు ప్రకృతి శిబిరముల వలన పొందగలము. ఇహపర సౌఖ్యములను సుళువుగ పొందు నుపాయమును నేర్చుకొని యలవరచుకొనుటకు ప్రకృతి శిబిరములు చాల సహాయపడును. ప్రకృతి శిబిరములు ప్రారంభమై తొమ్మిది సంవత్స రము లైనది. గత సంవత్సరములలో శిబిరము లను జయప్రదముగ కొనసాగించుటకు సహాయ పడిన వారందరికి కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన వందనములు.

మన మందరమును ప్రకృతిమాత సంతతి వారము. వివిధ మైన వ్యాపకములలో నుండి ప్రకృతిమాత ద్వారా మనకు గల సోదరత్వ మును బట్టి యిచ్చట సమావేశ మైతిమి. పుట్టి నింటికి వచ్చినవారు అచటి లోపములను పాటించని విధముగనే ప్రకృతిమాత బోధలను గ్రహించి ఉపకారమును పొందుటకు సమా

---

* తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరముయొక్క ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షుని ఉపన్యాసము.

వేశమైన మనము ఇచ్చటి లోపములను పాటించక ప్రకృతిమాతను సంతోషపరచుటయే మన కర్తవ్య మైనట్లు భావించ ప్రార్థించెదను. తన సంతతియొక్క సౌఖ్యముకొరకు ప్రకృతి మాత సర్వకాల సర్వావస్థలయందును శ్రమ పడి కృషి చేయుచున్నది. ఆమె సద్బోధలను అనుసరించి మనము ప్రవర్తించినయెడల ఆమెకు ఆనందము కలుగజేయుటయే కాక మనముగూడా చాలా సౌఖ్యమును పొంద గలము. ప్రకృతిమాత బోధలను పాటించుట చాల సులువు. ప్రకృతి మాత నియమించిన విధానములను అనుసరించినయెడల అందర మును యెక్కువ శ్రమలేకయే సౌఖ్యముగ నుండి ఆనందమును పొంది ఆమెను సంతోష పరచగలము. ఈ విషయ మందరికి తెలిసిన దైనను మనము పెడత్రోవలను బట్టి మన సౌఖ్యము లను కోల్పోవుటయే గాక ప్రకృతి మాతను దుఃఖపెట్టుచున్నాము. మానవుని ప్రస్తుతపు పరిస్థితులు చాల అల్లకల్లోలముగ నున్నవి. శరీరమునకు ఆరోగ్యము లేదు. మనస్సునకు శాంతి లేదు. ఆయువు క్రమక్రమముగ క్షీణించు చున్నది. అనావశ్యక విషయముల మీాది వాంఛయును, ఆవశ్యకవిషయముల మీాది నిర్లక్ష్యమును మనుష్యుని ఈ స్థితికి ప్రధాన హేతువులు. ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి కొరకు కృషిచేయుట మనుష్యుని ప్రధాన ధర్మమై యుండగ తదితరవిషయములందు ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించి ఆయురారోగ్యములను వృద్ధి చేసికొనక పోవుటయే గాక క్షీణింప చేయుచున్నాడు.

ఆయురారోగ్యాభివృద్ధికి ఆహారము ప్రధాన మైన్న నాటిలో నొకటి యైనను మనము ఎక్కువ అశ్రద్ధచేయునది ఆహారవిషయమే. మనశరీరపోషణకు కావలసిన ఆహారములు ఏవి, ఎంత? అని యోచించుటకు గాని, నిర్ణయించుటకుగాని మనకు తీరిక లేదు. మనము తినెడి పదార్థముల యుక్తాయుక్తవిచక్షణ లేకయే ఉప్పు, కారము, పులుసు మొదలగు లంచములను పెట్టి యెట్టి పదార్థమునైనను లోనికి పోనిచ్చుచున్నాము. మనము తినెడి యనేక పదార్థముల వలన మన శరీరమునకు మేలు కలుగక పోవుటయేగాక, హాని కలిగి, ఆరోగ్యము చెడి, ఆయువు క్షీణించుచున్నది.

తవుడు తీసిన మరబియ్యము, సగ్గుబియ్యము మైదాపిండి, తెలుపుచేసిన పంచదార మన శరీర పోషణకు సహాయపడని ఆహారములకు ఉదాహరణములు. మన రాష్ట్రములో వరి బియ్యము ప్రధానమైన ఆహారము. తవుడు లేని బియ్యము శరీరపోషణకు సహాయకారి కాదు. తవుడుతో కూడిన బియ్యము తయారు చేయువారు దొరకరని మరబియ్యము తినెడి వారు సాకుచెప్పెదరు. తవుడుతో కూడిన బియ్యము తయారుచేయు వారు దొరకని యెడల తనకు అవసర మగు బియ్యమును తయారుచేసుకొనుటకు ప్రతివ్యక్తియును సిద్ధపడి యుండవలెను. పండ్లు, పచ్చి కాయ కూరలు, ఆకు కూరలు ఎక్కువగ నుపయోగించవలెను. మన ఆహారమును గురించి అనుభవజ్ఞులు గ్రంథములను వ్రాసినారు. సలహాల నిచ్చెడి మహోపకారులును గలరు. అనుభవము మీాద ప్రతివ్యక్తియును తన ఆహారమును నిర్ణయించుకొను శక్తి సంపాదించు కొనవచ్చును.

ఆహారము నిర్ణయించుకొనుటయే గాక మనము తినెడి ప్రతిపదార్థమును ఎక్కువగ నమలుట అత్యవసరము. నమలుటవలన ఆహారము శీఘ్రముగను, పూర్ణముగను జీర్ణమై శరీర పోషణకు తోడ్పడును. ఉప్పు, కారము మొదలైన రుచులు కలుగజేసి, జిహ్వను మాత్రము తృప్తిపరచి ఆహారముకడుపులోనికి పంపించుట మనకు అలవడినది. ఆహారము నమలకపోవుట వలనను, నమలవలసిన అవసరములేనిపదార్థములను ఆహారముగ నుపయోగించుటవలనను మన దంతములు క్షీణించుచున్నవి. తన నోటిలోనికి పోవు ప్రతి కబళమును ౩౨ సార్లు నమలినగాని లోనికి పోనిచ్చెడివాడను కానని ప్రఖ్యాతిగాంచిన గ్లాడ్‌స్టను అనే ఆంగ్లేయ మంత్రి చెప్పియున్నాడు. కాని ఆహారము నమలుటకైనను తీరిక లేదను నెపముమీద దంతములను ఉపయోగించుటయే మనము మానుచున్నాము. ఈవిషయములో మన యలవాటును పూర్తిగ మార్చుకొనవలసి యున్నది.

ఆయురారోగ్యములకు మనశ్శాంతి కూడ అత్యవసరము. విచారించకూడని విషయములను గురించి విచారపడుటయే మనశ్శాంతి లేకపోవుటకు కారణము. "మనోవ్యాధికి మందు లే"దనుసామెత మన కందరికిని తెలిసినదే. ఉద్రేకము మాని, ఆందోళన పడక, సంతోషముతో నుండుట మన కర్తవ్యము. ఎట్టి కష్టములు వచ్చినను మూల తత్త్వమును తెలిసికొని విచారమును మానవలెను.

మన ఆయురారోగ్యములకు వ్యాయామము చాల ప్రధానమైనది. మానవుడుచేయవలసిన ప్రతి పనికిని యంత్రము కనిపెట్టబడుచున్నది. రెండు మైళ్ళు పోవలసియున్నను మోటారు అవసరమగుచున్నది. పిండి విసరుటకు యంత్రములు తయారైనవి. శరీరమును కదల్చక ఇతరులచేతగాని, యంత్రములమీదగాని పనులు నెరవేర్చుకొనుట గొప్పతనమునకును, నాగరికతకును చిహ్నములైనవి. మానసికవృత్తుల వలన జీవించెడివారు రోజుకు కనీసము రెండుమైళ్లదూరమైన నడచుటకు తీరిక లేదనుచున్నారు. సూర్యనమస్కారములు మానినారు. యోగాభ్యాసము లేదు. తాలింఖానాలు పోయినవి. నడక మోటు అయినది. నీళ్ళు తోడుట అనాగరికచిహ్నము. కాలుమీద కాలు వేసుకొని కూర్చొనుట, గొప్పతనము యొక్క నిదర్శనము. ఈ దుస్థితి యింక కొద్ది కాలము ప్రబలినచో మన శరీరములకు కదలిక లేక, ఆయురారోగ్యములు పూర్తిగా క్షీణించి పోవును. శరీరపరిశ్రమ వలన జీవించువారి కుండు సౌఖ్యము మానసిక వృత్తుల నవలంబించెడి వారికి లేదు. మానసిక వృత్తులలో నున్నవారైనను శరీర పరిశ్రమకు కావలసిన పనులుకూడ అలవర్చుకొన్నచో శరీర వ్యాయామమునకు మాత్రమే గాక జీవనాధారమునకుకూడ ఉపయోగపడి నిర్భయమును కలుగ జేయును.

మన ఆయురారోగ్యములకు విశ్రాంతికూడ అత్యవసరమై యున్నది. గాఢ నిద్ర యన నెట్టిదో మనలో చాలమంది యెరుగము. విశ్రాంతికి అవసరమైన కాలమును మనకెన్ని పను లున్నను నియమించి తీరవలెను. నిజమైన విశ్రాంతి యానందమును అనుభవించుటకు ఆహార నియమమును, మనశ్శాంతియును

వ్యాయామమును తోడ్పడ గలవు. నిద్ర పట్టనివారు బ్రోమయిడు మొదలగు మత్తు పదార్థములను ఉపయోగించి కృత్రిమ విశ్రాంతిని పొందుటకు ప్రయత్నించ కూడదు.

ఆయురారోగ్యములకు శరీరపరిశుభ్రత అత్యావసరము. అన్యదేశములలో నెలకు ఒక పర్యాయ మైనను స్నాన మాచరించని వారు గలరు. స్నాన మాచరించుట కవసర మైన నీటి సౌకర్యములు వారికి లేవు. మన దేశములో నీరు సమృద్ధిగ దొరకును. శరీరమును రుద్దుకొనుటకు సబ్బు అనవసరము. తుండుగుడ్డగాని, రేవడిమట్టిగాని చాలును.

ఆయురారోగ్యములకు అవసర మగు పదార్థములను భారతీయులు ఇతర దేశముల నుంచి దిగుమతి చేసుకొన వలసిన అవసరము లేదు. అవసర మగు పదార్థము లన్నియును మన భూములలో ఫలించగలవు. ఆహారమునకు ఉపయోగించెడి పైరులను మాని అన్యదేశములకు ఎగుమతి చేసి యెక్కువ ద్రవ్యమును సంపాదించవలె ననెడి వ్యామోహము వలన, ఆహారమున కుపయోగించని పైరులను, ఫలింపచేయుటకు ప్రారంభించినాము వర్జీనియా పొగాకు దీని కొక ఉదాహరణము. కర్షకుని కృషి, తనకును, తన కుటుంబమునకును, తన జాతీయులకును, ఆహారమునకు నుపయోగించ వలెను గాని అన్యదేశముల కెగుమతిచేసి ద్రవ్యమును ఆర్జించి అనావశ్యకమైన వస్తువులకు వినియోగించుట న్యాయము కాదు. బీద సాదలకుగూడ ఫలములు లభింపచేయుట మన కర్తవ్యము గనుక ఫలవృక్షములు వృద్ధి చేయవలెను. కూరగాయలు విరివిగ పండించ వలెను. పల్లెలలో ప్రతి పెరటియందును కూరలు ఫలించెడివి. క్రమక్రమముగా కూరలను పెంచెడి అలవాటు పోవుచున్నది. పల్లెలలో కూరలు ఫలింపచేసినను పట్టణముల కెగుమతినిమిత్తమే ఉపయోగించబడుచున్నవి కాని కర్షకుని స్వంతమునకుగాని, స్వగ్రామమునగాని ఉపయోగపడుచుండుట లేదు. ఈ విషయములో చాలా మార్పు జరుగవలసి యున్నది.

దేనికైనను భగవత్సహాయ మవసరము. మన మెంత కృషిచేసినను భగవదనుగ్రహము లేనిది ప్రయోజనము పొందజాలము. ప్రతి మానవుడును, సర్వేశ్వరుని మరచిపోక భగవదారాధన చేయుచుండ వలెను.

ఇంతవరకూ ప్రకృతి జీవనవిధానమునుగూర్చి చెప్పితిని. ఇంక చికిత్సను గురించి క్లుప్తముగ ప్రసంగించెదను. చికిత్సకంటె నివారణ కొరకు మన మెక్కువ పాటుపడవలెను. ప్రకృతి మాత విధానముల ననుసరించి జీవనము జరిపి యెంత జాగ్రత్తపడినను వ్యాధి అనివార్యము కావచ్చును. వ్యాధియొక్క చికిత్సకు అనుభవజ్ఞుల వైద్యసహాయ మవసరము. ఇతర వైద్యములకంటె ప్రకృతి వైద్యము శ్రేష్ఠమయిన దని యిచ్చట సమావేశమైన మనకందరికిని తెలిసిన విషయమే అయినందున నేను చెప్ప నవసరములేదు. ఈ పట్టణపు జనసంఖ్య సుమారు ఒకలక్ష అయినను ఒక సంవత్సరము క్రిందటి వరకు ఇచ్చట ప్రకృతి వైద్యశాల లేకపోవుట చాల శోచనీయము. శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు విజయవాడలో ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి కొరకు కృషి సల్పుచున్నారు. మన మందరమును శక్తివంచన

లేకుండ వారికి సహాయపడవలెను. ప్రకృతి వైద్యశాలకు కొంత స్థలము కావలసియున్నది. స్థలమును కొనజాలకపోయినను, అద్దెకైనను తీసుకొనవలసి యున్నది. వైద్యశాలను స్థాపించుట ఒక్క వ్యక్తికి సాధ్యము కాదు. పౌరుల సహాయ మవసరము.

ప్రకృతివైద్యమునకును, ఇతర వైద్యములకును ఒక ముఖ్యమైన భేదము కలదు. ప్రకృతి వైద్యునకు మందులు లేవు. మందు లమ్మవలసిన అవసరము లేదు. ప్రకృతివైద్యుడెంత శ్రమపడినను అతనికి, ఇతర వైద్యుల కిచ్చు ప్రతిఫలము నిచ్చుటకు బుద్ధి పుట్టదు. వైద్యునివలన గాక స్వయంకృషి వలన నా వ్యాధి నివారణ అయినట్లు తోచి వైద్యుని సన్మానించుటకు మనస్సు సిద్ధపడదు. జీవనము జరుపుకొనుటకు ఇతరమార్గము లేనివారు ప్రకృతి వైద్యమందు ప్రావీణ్యత కలిగియున్నను వృత్తిగా ప్రకృతివైద్యము నవలంబించుటకు దగిన ఉత్సాహము లేకున్నది.

ఈ విషయమును మన మందరమును గుర్తించి ఈ లోపమును సవరించవలసి యున్నది.

ప్రకృతి పత్రిక వలన ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము చాల జరుగుచున్నది. ప్రకృతి పత్రికను ప్రారంభించి తమ జీవితమును ప్రకృతి వైద్య వ్యాప్తికిని, ప్రకృతి జీవన వ్యాప్తికిని ధారపోసిన కీ॥ శే॥ శ్రీ నారిశెట్టిహనుమయ్యగారిని మనమందరమును కృతజ్ఞతతో స్మరించవలసియున్నది. పత్రికను వృద్ధిలోనికి తెచ్చి ప్రకృతి విద్యను వ్యాప్తిచేయుటకు చాల శ్రమ పడుచున్న శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రి మయ్య గారికిని మనము చాల కృతజ్ఞులమై యుండవలెను. ప్రకృతి పత్రికకు చందాదార్లుగ చేరియు, ఇతరులను చేర్చియు పత్రికనువ్యాపింప చేయుట మన కందరికిని అనివార్యమైన కర్తవ్యము. ప్రకృతి వైద్యమును గురించిగాని, ప్రకృతి జీవనమునుగురించిగాని చెప్పుటకు నేను సమర్థుడను కాను. అనుభవమును, పాండిత్యమును గల యీ సభవారికి పాండిత్యముగాని, అనుభవముగాని లేని నేను చెప్పుటకు సాహసించి నందుకు నన్ను క్షమించ వేడుచున్నాను.

ఇంకొక్క విషయము మనవి చేయవలసియున్నది. ప్రపంచస్థితి తారుమారుగ నున్నది. కొద్దికాలములో భారత దేశముయొక్క ఆధ్యాత్మిక సంపత్తి అన్యదేశములకు ఆదర్శమును, శరణ్యమును కాక తప్పదు. ఇహపర సౌఖ్యములకు భారతదేశముమీదనే ప్రపంచ మంతయు నాధారపడవలసి వచ్చును. భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్యములను, నిరాడంబర జీవనమును ఇతర జాతులకు నేర్పవలసిన బాధ్యత మనమీద పడును. ఇతరులకు నేర్పుటకు మనము ప్రావీణ్యత సంపాదించ వలసియున్నది. ఇందుకు ప్రకృతిజీవనము చాల సహాయ పడును. ఎన్నడో యెచ్చటనో తయారైన కృత్రిమాహారములనుగాని, కృత్రిమపానీయములనుగాని, కృత్రిమక్షీరములనుగాని, యనావశ్యకమైన యే యితరవస్తువును గాని మనము వాంఛింపక మన భరతమాత మన కొసగు పదార్థముల మీదనే యాధారపడి జీవించుట మన కర్తవ్యము. ప్రతిదినము నియమిత మైన పనికిని, మానవసేవకును, నియమితమైన విశ్రాంతికిని, కాలమును విభజించి కార్యక్రమ మేర్పరచుకొని ఆచరణలో పెట్టవలసి

(181 వ పేజీ చూడుడు)

రోగము - వ్యాయామము

గొల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభిలాషి

రోగమెందుకు వస్తుంది ? మానవుడు ప్రకృతి మాత ఆజ్ఞలను ధిక్కరించి సరియైన గాలిని పీల్చక, మితిమీరి భుజించుటచేత వస్తుంది. దీనికి డాక్టర్ల నాశ్రయించి మందులకు డబ్బు తగలేసి చివరకి పొందేదేమి ? ఆరోగ్యమా ? కాదు. తిరిగి రోగమునే. ఆస్పత్రులలో చికిత్సార్థము మనలను చేర్చుకొనిననూ డాక్టర్ల వద్దకు మనము మందుల కొఱకు కేగిననూ, వారు మనలను దేహపరిశ్రమ అనగా వ్యాయామము చెయ్యమని ఒక్కసారికూడా చెప్పిన పాపాన పోరు. వారు మందులు పోసి మన శరీరాన్ని పీడించ చూతురేకాని మన ఆరోగ్య భద్రతకు సలహాలనే యివ్వరు. ఆహా ! రోగికి కలిగిన జబ్బును పరిశీలించి దానిని ఈ జన్మలో పోదని చెప్పుదురు కొందరు, దీనికి తగిన రసాయనికౌషధములు పడవలె నని కొందరు చెప్పుదురే కాని దానికి తగిన నియమము లేర్పరచి దానికి మనోవ్యాధులు లేకుండునట్లు ప్రశాంతజీవితమే మేలని బోధించుచూ, కృశించుచున్న వాని దేహమును వ్యాయామముచే వృద్ధిపొందింపజూడరుగదా! రోగి బాగుపడవలెనన్న ఎట్లు బాగుపడును; హాని రోగ మిట్టిదని తెలిసిననూ వానికి దాని యందు మనసుచొరకుండా యితర విషయము లందు వాని బుద్ధి ప్రవేశింపచేసి, వ్యాయామము గురించి బోధించాలి. ఆ వ్యాయామము లోనే వానికి కావలసినంత ఆనందమూ, ఆరోగ్యమూ, సౌఖ్యమూ వుందని బోధించాలి. అంతేగాని వానిని మనోవ్యాధులకు గురిచేసి మంచ మెక్కించుట గాదు.

పోనీ, ఒక వేళ వ్యాధి క్రూరవ్యాధే అనుకొందము. అప్పుడుగూడా వానికీ సంగతి తెల్పక జీవితమును ప్రశాంతమైన నిర్విచారమార్గము నకు మరల్చి ఆధ్యాత్మికము బోధించినచో వాని కీమనోవ్యాధి యేకలుగదుగదా! అనగా పుట్టిన ప్రతి వస్తువునకు ఎప్పుడైనను నాశన మున్నదనియూ, అట్టి నశింపుగల వస్తువుకై విచారించుట మూర్ఖత్వమనియూ, అట్టి రోగములు కర్మబంధమును బట్టి గలిగినవి గాన విచారించుట తగదనియు, దీనికి నిర్విచారమైన యోగ జీవితమే ముఖ్యమనియు వానికి పూస గుచ్చినట్లు బోధించినచో, వాని మనస్సు యిక ఐహిక సుఖముల కొఱకు పాటుపడక పారమార్థిక చింతతో రోగమునూ, మనో వ్యాధులనూ పారద్రోలి నిష్కళంకమై నిత్యోత్సాహముతో గూడి దివ్య సుఖముల కొఱకు పరమాత్మను ధ్యానించు చుండును. దీనితోనే యాతని జీవితము పూర్తిగా మారి వ్యాయామాది విషయములందు ప్రవేశించును. ఎట్లన యోగాభ్యాసములవలన యోగాసనములు కూడా వ్యాయామములో చేరినవే కదా! ఇక అందు విషయమై సంశయమేల ? పరమాత్మ చింతన నేయువానికి యోగాసనము లేమి ? వ్యాయామ మేమి ? యని మీ రడుగవచ్చు! యోగియై పరమాత్మను ధ్యానించువాడు దేహ పోషణార్థము అనగా దేహము బాగున్ననే కదా మనము పరమాత్మను ధ్యానించునది అను భావనతో గూడి యోగాసనములు చేయుటకో లేక వ్యాయామము చేయుటకో ప్రారంభించును. దినమునకు కనీస మొక డొక గంట కాలమును దానికిగింద వెచ్చించగలడు. ఇదియే నిజమైన రోగ నిర్మూలనము. ఇదియూ నిజమైన వ్యాయామమే సుమా.

జాతీయైశ్వర్యంలో పండ్లకుగల స్థానం *

వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త, మాజీపార్లమెంటరీ కార్యదర్శి

శ్రీమాగంటి బాపినీడుగారు

ఒకప్పుడు ప్రపంచాని కంతటికీ నందనోద్యానం అనిపించుకున్న భారతదేశములో ఈనాడు దరిద్రదేవత మూర్తీభవించి వుంది. అతి సారవంతములైన భూములూ, కావలసినంత సూర్యరశ్మి, మంచి వ్యవసాయానికి కావలసిన ఋతువులూ మొదలైనవన్నీ వుండి కూడా మనం అభివృద్ధి పొందలేక పోతున్నామంటే, కారణం ఏమిటి? స్వతస్సిద్ధంగా భూమిలో దాగియున్న సుగుణాలను వుపయోగ పరచుకొనేశక్తి లోపమయి వుండాలి. ఈ భారతదేశంలోనే యోగీశ్వరులు,మునులు, శాస్త్రవేత్తలూ ప్రత్యేకం పాలూ, పండ్ల మీద జీవించారని మనకు తెలుసు. ఇప్పటికి అటువంటివారు లేక పోలేదు. పర్వదినాలలో అందరూ పండ్లనుమాత్రం ఆహారంగా వుపయోగిస్తారు. పండ్లు లేని శుభ కార్యాలుకాని, దేవదర్శనాలు గాని అసలు జరుగవు. ప్రకృతి ఆహారమైన యీ పండ్లవిషయంలో జాతిమత భేదాలకు స్థానంలేదు. ప్రతిహిందువూ తినే అన్నంలో కాయగూరలనుండి తయారుచేయబడ్డ పచ్చడో వూరగాయో వుండితీరాలి. మన దేశపు శీతోష్ణ పరిస్థితులను బట్టి కృత్రిమ పానీయాలకన్నా, ఫలరసాల కెక్కువ ప్రాముఖ్యం యివ్వాలి. శ్రమ తీర్చేదీ, ఆరోగ్యకరమైనదీ అయిన కొబ్బెరనీళ్ళకు యిప్పుడిప్పుడు చలామణి యెక్కువకావడం సంతోషించవలసినసంగతి. ప్రతివ్యక్తి రోజుకి అధమం ఒక పండునయినా తినేట్టు చేయడం మన ఉద్దేశ్యం చేసుకోవాలి. అప్పుడే కోసినవి కానీ,ఎండబెట్టి డబ్బీలలో నిలువచేసినవి కానీ, మనపండ్లు యితరదేశాలలో అతి సులభంగా అమ్ముడు పోవడాని కవకాశం వుంది.

పండ్ల పరిశ్రమ యింత అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేసుకొనడానికి యిన్ని అవకాశా లున్నప్పటికీ, జాతీయైశ్వర్యంలో పండ్ల పరిశ్రమ ప్రస్తుతం ఆక్రమించుకొన్న స్థానం ఎక్కువ వ్యాకులత కల్పిస్తుంది. ఎన్నెన్ని ఎకరాలలో పండ్ల తోటలు వేయబడినవో, సర్కారు నివేదికలవలన తెలుస్తూ వున్నవి.

మామిడి	2,40,652
అరటి	1,42,140
నిమ్మ, నారింజలు	21,000
ద్రాక్ష	250
అనాస	350

జామ, సపోటా, జీడిమామిడి తోటల వివరాలింకా తెలియవు — మొత్తంమీద మన రాష్ట్రంలో పండింప బడుతూ వున్న పండ్ల విలువ 5 కోట్ల రూపాయలు !

ఎగుమతులు	మణుగులు
మామిడి	5,64,000
అరటి	2,50,000
అనాస	1,17,000
నిమ్మ	25,000

మొత్తం విలువ రు 21,71,000

* 1939 లో కోయంబత్తూరు వ్యవసాయకళాశాల వార్షికోత్సవ సందర్భంలో ఇచ్చిన ఉపన్యాసం నుండి.

దిగుమతులు	రూ. విలువ
విదేశప్రాంక్లు	1,62,000
ద్రాక్షపండ్లు	1,27,000
నారింజ	4,92,000
అనాస	12,000
నిమ్మ	5,000
డబ్బాలలో నిలువచేసినవి	2,00,000
ఊరగాయలు మొదలైనవి	1,00,000
ద్రాక్షరసం	21,000

ప్రపంచములోని ఏ పండ్లతోటల నైనా జయప్రదంగా నిర్వహించడానికి అనుకూలమైన నేలలూ, శీతోష్ణస్థితిగతులూ యిక్కడ దొరుకుతవి. ఇతర దేశాలలో వేలకొద్దీ ఎకరాలలో పెరిగే కొన్ని పండ్లకు హిందూదేశమే జన్మస్థాన మని నిర్ణయానికి వచ్చారు. తన కడుపున పుట్టిన బిడ్డల్ని పోగొట్టుకొని ఇతర దేశాలనించి యిప్పుడు తెప్పించుకోవలసిన అవసరము భారతమాతకు తీరని కళంకం. అమెరికా ఆస్ట్రేలియా ఆఫ్రికా దేశాలలో ప్రఖ్యాతి గన్న సీమ బత్తాయిల ప్రథమ నివాసం హిందూదేశపు తూర్పు భాగములోనసీ, నిమ్మలలో అత్యుత్తమ జాతుల పుట్టుక హిమాలయ పర్వత ప్రదేశమసీ, ప్రపంచం ఒప్పుకుంది !

గ్రామ పరిశ్రమలలో ముఖ్యమైనదే గాక. దేశ క్షేమాన్నీ, సంపదనూ పెంపొందించే యీ ఫల పరిశ్రమ విషయంలో ఎక్కువ దీక్ష పూనడం మన ధర్మం. దీనిపై చూపబడిన సవతిప్రేమవల్ల ఒక శతాబ్దం క్రింద వున్న పరిస్థితిలోనే యిప్పుడు వున్నాము. వీటియందు కన్న టీ, కాఫీ తోటలలో ఎక్కువ శ్రద్ధ జూపబడిన దని కొందరి అభిప్రాయం. దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, ముఖ్యంగా హవాయి దీవులు పాతికేండ్ల లోపుగా ఒక్క పండ్లవ్యాపారం వల్ల ప్రాముఖ్యంలోకి వచ్చింది గ్రహించినపుడు, సక్రమ పద్ధతులూ, మంచి ప్రోత్సాహమూ వుండి మనమెంత ముందుకు రావడానికి అవకాశా లున్నవో బోధపడుతవి.

పండ్ల అభివృద్ధికి వాటిని క్రొత్తప్రదేశాలలో ప్రవేశపెట్టి, వ్యాప్తిచేయడం ఒక పద్ధతి. ఈ విషయంలో పాశ్చాత్యులకూ, మనకూ ఒక ముఖ్యభేదం వుంది. వాళ్ళ ప్రభుత్వం యిందులో ప్రత్యేకశ్రద్ధ పూని, శాస్త్రపారంగతుల సహాయం చేత ఎక్కడెక్కడినుంచో రకాలు తెప్పించి లాభదాయకంగా పెంపుగేట్టు చేశారు. నేల రకాలూ, వాటి పరిస్థితులూ, నీరు, గాలి, ఎండా మొదలైన ప్రకృతి శక్తుల నన్నిటినీ విచారించి, ఏ నీటికే రకం పండుతుందో ఆ శాస్త్రంలో చెయ్యి తిరిగిన వాడికే తెలుస్తుంది. మన కలా జరుగలేదు. అంత శాస్త్రోక్తంగా కావలసిన సంఘటనలు సాధారణ ఆసాముల పద్ధతులలో తిరిగి పోయినవి. చిన్న సువర్ణరేఖ మామిడి, వడ్లపూడి నారింజలూ మనం అనుభవించడం కొందరి రైతుల అత్యద్భుత కృషివల్లనే నని జ్ఞాపక ముంచుకోవాలి. కాని, యీ పద్ధతిలో ఒక చిన్న లోపం వుంది. జహంగీరు మామిడిపండ్లు ఎక్కువ శ్రేష్ఠమైన రక మని అభిప్రాయం కాని, పంట తక్కువ అనీ, వర్తకానికి యీతోటలు పనికి రావనీ అనుభవం మనకు బోధిస్తుంది. జహంగీరు అంట్లు చాలా చౌకగా అమ్మడు పోతున్నవి. తోటలు వేసేవాళ్ళు ఎంతలాభం

అపేక్షించి అంట్లు కొంటూన్నారో అంత నిరుత్సాహులవుతున్నారు?

మహాయుద్ధానంతరం వచ్చిన ఆర్థిక మాంద్యం వల్ల పండ్ల పరిశ్రమలో శాస్త్రసమ్మత పరిశోధన అనుసరించ వలసిన అవసరం గుర్తింపబడింది. ఆహార నియమాలమీద పరిశోధనల వలన కూడా పండ్లయొక్క విలువ యిటీవల హెచ్చింది. వీటి విషయంలో ప్రజా బాహుళ్యానికి ఎక్కువ వుత్సాహం కలగడం వల్ల హిందూదేశంలో అక్కడక్కడ పండ్ల తోటల అభివృద్ధి నిమిత్తమై పరిశోధనా స్థానములు నిర్మించారు.

కడపజిల్లాలో వున్న కోడూరు ఫలపరిశోధన స్థానాన్ని చూచి గర్వపడాలి. మన దేశంలో యితర భాగాలలోవీ, బర్మా, ఫిలిప్పైను దీవులనుంచి తెచ్చినవీ, దాదాపు వందకు పైగా ప్రసిద్ధమైన మామిడిరకా లున్నవి. నిమ్మ, నారింజలలో అంతకన్న ఎక్కుడు రకాలు పెంచబడి, ఒక్కొక్కదాని మంచి చెడ్డలు ఆలోచింప బడుతూ వున్నవి. అన్నిటి కంటె అద్భుతమైన విశేషం యింకొకటివుంది: కోడూరిలోని రకాల ప్రసిద్ధి యితర దేశస్థులను ఆకర్షించి ఆ దేశాలలో యిక్కడి రకాలను ప్రవేశపెట్టే ఏర్పాట్లుకూడా ప్రారంభించ బడుతూ వున్నై. పరిశోధనాస్థానాలు నిర్మించడంలోనో ఒక్కొక్క ప్రదేశాలకి అనుకూలమయినచోట్లు నిర్దేశించవలసి వుంది. కొండ పండ్లకు కొండై కెనాలులోనూ, ఏజెన్సీ పండ్లకు వుత్తర సర్కారులలోనూ, దక్షిణాదిని సేలం దగ్గరగా క్రొత్త స్థానాలు పైకి రావాలి.

ఇతర ఫలజాతులు జయప్రదంగా ఫలించడానికి కావలసిన నేలరకాలు మన రాజధానిలో వున్నా యని చెప్పవలసినది లేదు — ఈజిప్టు దక్షిణాఫ్రికా, అమెరికా దేశాలను ముందుకు తెచ్చిన ఖర్జూరపు చెట్లు దత్తమండలముల ఉష్ణపు, వర్షం లేని మెట్టభూములలో ప్రవేశపెట్టడానికి [illegible]. బాగా వర్షంపడే సర్కారులలోనూ, పశ్చిమ తీరములోనూ, కమలాపండ్లు విరివిగా పండింపబడుతూ వుండడం ఆనందించవలసిన విషయం. ఫల పరిశ్రమాభివృద్ధిలో ప్రవేశపెట్టడమే ప్రథమ సోపానం.

హిందూ జాతీయం అంతా గ్రామాలలో ఐక్యమై వున్నది గనుక, వాటి అభివృద్ధియే యిప్పటి ప్రభుత్వం (కాంగ్రెసు) తలపెట్టుతూ ఉన్నది. ప్రస్తుతం ఉన్న పైర్లను అభివృద్ధి చేయడమూ, క్రొత్త రకాలను ప్రవేశపెట్టి, రైతుల శ్రమకు సరియైన ధర పెట్టడమూ వ్యవసాయశాస్త్రం చదివిన వారందరి విధిగా వున్నది —"శక క్షేమాన్ని ఒక వృక్షానికి పోల్చవచ్చును — వ్యవసాయం దాని వేరు— వ్యాపారమూ, వుత్పత్తి దానిశాఖలు. వీటిని కొట్టివేస్తే చెట్టు చచ్చిపోతుంది.

ఇప్పటి ప్రభుత్వం (కాంగ్రెసు) ఆ వృక్షం విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొంటుంది. దానిశాఖలో ప్రధానమయిన యీ ఫల పరిశ్రమను రక్షించుతుం దనీ, చేయగలిగినంత సహాయం అపేక్షించ వచ్చునని గ్రహించడం ముఖ్యం.

మాంసాహారము నిషిద్ధము

జంతువులలో మాంసభక్షకములు, శాఖాభక్షకములు, తృణభక్షకములు, ఫలభక్షకములు, సర్వభక్షకములు నని యైదు తరగతులు గలవు. అందు గురుపోతు, సింహము, పులి, తోడేలు, పిల్లి మొదలగునవి మాంసభక్షకములు. ఏనుగు, మేక, గొఱ్ఱె మున్నగునవి శాకభక్షకములు. గుఱ్ఱములు, గొడ్లు మొదలగునవి తృణభక్షకములు. (శాక భక్షణమును, తృణభక్షణమునుకూడ చేయుజంతువులన్నియు శాకభక్షకములనియే పిలువబడును.) కోతి, కొండముచ్చు, గోరిల్లా, ఒరాంగుటాంగ్' చింపంగి, మనుష్యుడు ఫలభక్షక జంతువులు. పంది, ఎలుక ఎలుగుబంటి మున్నగునవి సర్వభక్షకములు. గౌరవాధిక్యతగల ఫలభక్షక జంతువుల తరగతికి జెందిన మనుష్యుడు నీచాతినీచ మగు సర్వభక్షక జంతువులకంటె అధమాధమ స్థితికి దిగియున్నాడు.

జంతువులన్నియు తమకు స్వాభావికమైన నిర్దిష్టాహారమును సేవించునుగాని, మనుష్యుడు స్వాభావికమును, అస్వాభావికమును, నిర్దిష్టమును, నిషిద్ధమునగు నాహారముల నన్నిటిని భుజించును. కావుననే మనుష్య సహవాసము లేని జంతువులలో లేనేలేని రోగములు, దుర్గుణములు, నేరములు, - మనుష్యసంఘమున ప్రబలి బాధించుచున్నవి. మనుష్యులు తమ స్వేచ్ఛాచారమునకు తగిన ఫలము ననుభవించుచునే యున్నారు. మాంసభక్షక జంతువులు క్రౌర్యము గలవియు, తృణ శాక ఫల భక్షక జంతువులు సాధు స్వభావము గలవియునై యున్నవి. మనుష్యులకు సైతము మాంస భక్షణమువలన క్రౌర్యము సంభవించును. మాంసాహారమువలన మనకు కామక్రోధాది మనోరోగమో, కీళ్ళనొప్పులు, క్షయ, మొదలగు దైహిక రోగమో తప్పక వచ్చి తీరును. మఱియు హింసచేయుట వలన పాపపు మూట మోయవలసి వచ్చును. జంతువులను చంపిననేగాని మాంసాహారము లభింపదు. చచ్చిన జంతువుయొక్క రక్త మాంసము లెట్టి మార్పును పొందునో శారీర శాస్త్రజ్ఞుల కెఱుకయే గదా! జంతువుల దేహములలో ననేక కల్మషము లుండును. ఆ కల్మషములతో జేరియుండు మాంసమున ఊరియ యనబడు విషము పుట్టును. ఆ ఊరియ కల మాంసము విషతుల్యమే జంతువుల మాంసమున జీర్ణరసములు లేనందున నది తిను వారి కజీర్తి రోగమును గలిగించును. మఱియు మాంసములో పరిశుద్ధమగు చమురులేదు. కాన చెడుచమురు కీళ్ళలో చేరి నొప్పులను పుట్టించును.

(176 వ పేజీ తరువాయి)

యున్నది. ఈ విధానములవలన కొద్ది కాలములో మన దేశముయొక్క ఆర్థిక దుస్థితిని తొలగించుటయే గాక అన్య దేశీయులకు ఆదర్శమై మానవకోటిని ప్రస్తుతపు దుస్థితిలో నుంచి యుద్ధరింపగలము.

ప్రకృతి జీవనమును వ్యాప్తి చేయుటకు కృషి చేయువారి కందరికి కృతజ్ఞతా పూర్వకమైన వందనము లర్పించుచు తమకెల్లరకు మరి యొకసారి మనఃపూర్వకమైన స్వాగత మొసంగుచు దయామయులైన ప్రకృతిమాతయును, సర్వేశ్వరుడును మన శిబిరకార్యక్రమమును జయప్రదముగ సాగించవలె నని ప్రార్థించుచు సింతటితో ముగించుచున్నాను.

మాంస భక్షకులకు, దేహబలము క్రమ క్రమముగా క్షీణించును. ఆయువు క్షీణించును. అధికముగ మాంసము తినువారు దీర్ఘకాలము జీవింపరు. పైకి స్థూలముగ కన్పించినను లోపల బలము గాని, నడచుటకు, పనులు చేయుటకు త్రాణగాని వారి కుండదు. కావున మాంసాహారమును అనగా మేక,గొఱ్ఱె మొదలగు జంతువుల దేహములను, చేపలను గ్రుడ్లను ఎవరును తినగూడదు. మరియు ఆవ, ఇంగువ మొదలగువాటితో పోగిచిన మసాలాలువేసిన, ఊరవేసిన కారము, ఉప్పు నూనెలు కలిసిన, పులిసిన పదార్థము లన్నియు మాంసాహారము వలెనే నిషిద్ధములును దైహిక మానసిక రోగములను కలిగించు నవియునై యున్నవి. సత్యాన్వేషణ బుద్ధితో పరిశీలించిన వారికీ సత్యము మన వైద్యశాస్త్రముల యందును, మత గ్రంథముల యందును విస్పష్టముగ చూపట్టును. శాకాహారమువలన నాయురారోగ్య బల సత్వములు వృద్ధియై జీవితము రమ్యమై సౌఖ్యము కరతలామలక మగును. ఫల భక్షణమునకు శాకభక్షణమునకు చాల సంబంధ మున్నది. కావున నెల్లరును మాంసాహారమును వర్జించి హిందూదేశీయు లందరు శాక భక్షకులే నను కీర్తిని గడింతురు గాక. ఉద్రేకకరము లగు సంబారములను వర్జించి శాకభక్షకులగు వారందరు ఫలభక్షణమునకు తగినంత యవకాశ మిత్తురుగాక. ఐర్లండు, ఉత్తర స్కాట్లండు దేశీయులు మాంసాహారమును వర్జించి శాకభక్షణము చేసి, శాక భక్షణము వలన బుద్ధిబల మెక్కువగునని తెలిపియున్నారు. ఇపుడు ఇంగ్లాండు, అమెరికా, జర్మనీ మొదలగు విదేశముల యందు కూడ మాంసాహారము నిషిద్ధమని వాదించువారును శాకభక్షణమును ఫలభక్షణమును అవలంబించు వారును, ఉప్పు మొదలగు నస్వాభావిక పదార్థములను విసర్జించి సాత్వికమైన చప్పిడి వంటకమును సేవించువారును, ఉపవాస చికిత్సయు, చన్నీటి స్నానము లాచరించువారును వందలకొలదిని కలరు. మాంసాహారము ముఖ్యాహారముగ గల శీతలదేశ వాసులే మాంస భక్షణము మాని వేయుచుండగా, మత్తు వస్తువులను విసర్జించుచుండగా మన దేశీయుల కదియొక కష్టసాధ్య మగు పని కాదు. అయినను మన వారిపుడు మరింత చెడిపోవుచున్నారు. బాలింతలకు బ్రాందియు కొన్ని రోగములకు కోడి గ్రుడ్లును బ్రాహ్మణులు కూడ జంకు గొంకులు లేకుండ వాడుచున్నారు. ఉప్పు, కారమునకు కొదువయే లేదు. నానాటికి నుద్రేకపదార్థసేవన మెక్కువై రకరకముల వంటకములు నిలువసరుకులు బైలు దేరుచున్నవి. చన్నీరు జలుబట. మంచినీరు త్రాగుటయే మానివేసి సోడా లెప్పుడు కాఫీ, టీ, త్రాగుచున్నారు. ఉపవాస ముండుటయే జబ్బనెదరు. రోగులకును, బాలింతలకును పసిబిడ్డలకును బలవంతముగ అన్నము, కూరలు, నేయి అన్నియు పెట్టుచున్నారు. మన దేశము పవిత్రమైన ఋషి సాంప్రదాయము కలదియైనను మాంస భక్షణమున కిపు డీ దేశము మితి మీరి పోయినది. వంగదేశము, ఉత్తర హిందూస్థానమున బ్రాహ్మణులుకూడ చేపలు, మాంసము తినెదరు. దక్షిణహిందూస్థానమున అగ్రజాతివారిలో మాంసహారస్థానమును ఇతర సంబారపు దినుసులు ఆవ, కారము మున్న

గునవి ఆక్రమించినవి. ఇక శూద్రులనుగూర్చి చెప్పవలయునా? వారి సంగతి నడుగ నక్కర లేదు. ఏదేశముకాని ఆరోగ్యవంతు లగు జనుల వలననే పెంపొందగలదు. ఆరోగ్య మెప్పుడు నాహారసంస్కరణము వలననే లభించును. సాత్విక మైనట్టియు, స్వాభావిక మైనట్టియు, హితమి తాహారమును సేవించుటయు, మాంసాహారమును, తత్తుల్యమగు నుద్రేకపదార్థ సేవనమును మానుటయే ఆహార సంస్కరణము. భగవంతు డిట్టి సాత్వికాహారమునే భుజించు నట్లు భారతీయుల నెల్ల పురికొల్పును గాత.

సమయోచిత చికిత్సలు

అనుదినము జరుగు పనులలో హఠాత్తుగా అనేక చికిత్సలు తటస్థించుచుండును. కూరగాయలు తరుగునపుడు వ్రేలు తెగవచ్చును. కట్టెలు కొట్టునపుడు గొడ్డలిజారి కాలు తెగవచ్చును. నిప్పుపడి శరీరము కాలవచ్చును. ఇట్టి వాటికి మన మేమి చేయవలయును? చేతినుండిగాని, భుజమునుండిగాని రక్తము కారుచున్నయెడల ఆచోటికి పైగా రుమాలుగాని తాడుముక్కగాని కట్టవలయును. ఈ రెండును దొరకనపుడు జందెముతోనో, మరేదేని గుడ్డతోనో బిగించవలయును. పలుదోము పుల్లగాని అట్టిదే మరేదేని పుల్లగాని కట్టులోనికి పోనిచ్చి ఆ కట్టును మెలిపెట్టుటవలన రక్తము కారుట ఆగిపోవును. పాదమునుండి మోగాలునుండి రక్తముకారుచున్నపుడు చేతికి కట్టినట్లే కట్టు కట్టవలయునుగాని కట్టు తొడయందు కట్టవలయును. చిన్నరాయిగాని కొయ్యముక్కగాని రుమాలులో నుంచి బిగించి కట్టినయెడల తొడలోని రక్తనాళములకు బాగుగ నొక్కు తగిలి రక్తపాతమాగగలదు. ఈ స్వల్పసాధనముల మూలమున ననేకమంది తల్లులు తమ పిల్లల ప్రాణములను కాపాడగలరు. కొందరికి ఊపిరితిత్తులనుండి హఠాత్తుగ రక్తము వెడలును. వారు దగ్గినపుడు ఎఱ్ఱని నురుగుతో కూడిన రక్తము విస్తారముగా పడును. మిక్కిలి నీరసముగ నుండును. ఈ సమయమున రోగిని తలయుభుజములును పైకుండునట్లు 2, 3, తలగడలు మెడక్రిందనుంచి పరుండబెట్టి శాంతపరుపవలయును. ఎదురుఱొమ్ము మీద తడిగుడ్డ లుంచి మాటిమాటికి మార్చుచుండవలయును. రెండుభుజముల మధ్యను వీపుక్రిందను తడిగుడ్డ లుంచవలయును. రోగిని శాంతముగను, ధైర్యముగ నుంచుట చాల అవసరము. కొందరికి ముక్కుబెదరి రక్తము విస్తారముగ కారి అపాయకరముగ నుండును. అపుడు వారి మెడలో నేమైన వస్తువులు నెక్టైలు తాడులున్నయెడల వాటిని వదులుచేసి తల యెత్తుగ నుండునట్లు వెల్లకిల పరుండబెట్టి ముక్కు పై భాగమునను, మెడవెనుక భాగముననుతడిగుడ్డ వేయవలయును. బొటనవ్రేలితోను, రెండవ వ్రేలితోను ముక్కు బిగపట్టి యుంచవలయును. రక్తము ముద్దలు కట్టియున్నపుడవి తీసివేయరాదు. వాటివలన కూడ రక్తము కారుట ఆగి పోవును. దేహము కాలుట సంభవించినపుడు బొత్తిగా గాలి తగులనీయకుండ చేయవలయును. కాలినచోట దుస్తు లున్నచో కత్తిరించి తీసివేయవలయును. తొందర తొందరగా చింపి చర్మమునకు బాధ కలిగింపరాదు. ఉన్ని దుస్తులను కొబ్బరి నూనె

మంచినూనె నీటితో తడుపుట మంచిది. కొబ్బరినూనెతో గుడ్డ తడిపి కాలినచోట నుంచుట మంచిది. కాలుపు దారుణముగ నున్నపుడు గోరువెచ్చని నీటియందు రోగి నుంచుట మంచిది. ఇందువలన నరముల యపాయము తప్పి సౌఖ్యము కలుగును. దుస్తులకు అనగా బట్టలు అంటుకొనినపుడు అటునిటు పరుగిడరాదు. నిప్పంటుకొనిన వెంటనే క్రిందపడి మంట ఆరిపోవువరకు దొర్ల వలయును. కంబళి మొదలగునవి కప్పవల యును. కప్పి మంట ఆరిపోవునట్లు నలుపవల యును. కంబళి మొదలగు గుడ్డలను వెదకి ముఖముమీదను, వృక్షము మీదను వేసుకుని వాటిని కాపాడు కొనవలయును. పరుగెత్తి నచో గాలికి మంట విస్తారమగును గాని చల్లార నేరదు. పోకచెక్కలు డబ్బులు పటిక బెల్లపు ముక్కలు నోటిలో నుంచుకొని య జాగ్రతగ నుండినపుడు ఆ వస్తువులు ఊపిరి గొట్టములలో ప్రవేశించి యుక్కిరి బిక్కిరి చేయును. అపుడు తలక్రిందుగ నుంచి వీపు మీాద చరచ వలయును. అపుడే వ్రేలు నోటి లోనికి పోనిచ్చి వాటిని లాగివేయవలయును. ఈ యాపద చిన్న చిన్న పిల్లలకు తరుచుగ సంభవించును గాన వారి కిట్టి పదార్థముల నస లియ్యకుండుటయే సర్వోత్తమము.

క్షురకర్మ

ఈ కర్మపూర్వము మనవారు నెమ్మదిగా అంత నాగరికత లేక అంత ఆశాపాశముచే బంధింప బడక కాలము గడపిన దినములలో లేదు. ఇటీవలనే ఉద్భవించినది. పూర్వికులకు పెండ్రు కలు పెంచుకొనుటయే గౌరవముగా నుండి యుండినటుల గనబడును. ఇందువలననే కా బోలు వారు "మా తండ్రిగడ్డముసాక్షి" అని సమయము వచ్చినపుడు ఒట్టుబెట్టుకొనుచుండె డివారు. లోకమునందు యుద్ధ మెప్పుడు ప్రారంభ మయ్యెనో అప్పుడే క్షురకర్మ సృజింప బడినది.

పెండ్రుకలను పెంచుకొనినచో శత్రువులు బట్టి లాగుదు రని భయపడి ధైర్య విహీను లైనవారు క్షురకర్మను శరణు వేడసాగిరి. ఎట్టి వారికిని తమ గడ్డమును ఎవరు లాగెదరో అని భయమే. కాని గడ్డమున్న గాంభీర్యమును వదలుకొన నిచ్చగించక పూర్వపు జాతు లెన్నియో తగవులేకుండ ఎటులో శాంతిని రక్షించుకొనుచు తమకాలమును గడిపి యున్నవి. కాని పూర్వకాలపు ఈజిప్టియనులు గడ్డములు,మీసములు నుంచుకొనువారుకారు. అయినను వానిని వేషధారుల పగిదిగట్టుకొని యుద్ధమునకు బోయి అట శత్రువులు వానిని పట్టి లాగగానే వారిపై బడి వారిని బరి మార్చు చుండెడివారు. అప్పుడు పూర్తిగా క్షౌరము చేయించుకొనిన వారే యెక్కువ ధైర్యవంతు లని శ్లాఘింపబడుచుండెడిది. ఇదియే క్షురకర్మయొక్క పూర్వ చారిత్రము.

9 వ ప్రికృతి శిబిర ఆదాయ వ్యయములు

జమలు: విరాళములు 63-8-0 శిబిరవాసులవద్ద వసూళ్ళు: ఆహారమునకు 153-9-0 శిబిర వ్యయ ములకు 30-0-0 రోగుల ఫీజు 28-0-0 విద్యార్థుల రుసుము11-0-0 జెరశి రు 286-1-0.

ఖర్చులు: బండ్ల ఖర్చులు 7-10-6 పోస్టేజీ 9-3-0 ఆహారమునకు 194-10-0 పరికరములు స్టేషనరీ వగైరా 40-3-3 అచ్చుపని 9-8-0 నౌకర్లు 22-0-0 నిలువ రొక్కము 2-14-3 జెరశి రు 286-1-0.

బెజవాడ, 13-5-41. కాలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, శిబిర కార్యనిర్వాహకుడు.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము.

మే మా వచ్చిన సభికులతో ఆనందముగా కొంతసేపు కాలక్షేప మొనర్చి, మమ్ము తమ గ్రామము పిలుచుకొని పోవు సంకల్పముతో నచ్చటికి వచ్చిన మా శిష్యుఁడు గారపాటి కోటిలింగముతో గలసి ఆ కారుపై రాత్రి 8 గంటలకు పెదపాడు జేరుకొంటిమి. "సుబ్బారెడ్డి రౌడీలకు గురువు. అతని గురువు లంతకన్న రౌడీ లగుదు"రనెడి యుద్దేశముతో నీ గ్రామస్థులు మొదట తమ దర్శనమునకు రాలే"దని తేలప్రోలు రెడ్లు కొంతమంది మమ్ము వీడ్కోలు సమయమున మాతో జెప్పిరి. సుబ్బారెడ్డి భార్య నవమాసములు నిండి కదల లేని స్థితిలో నున్నను, మాపైని గల పరమ భక్తితో మాకు గావలసిన సర్వసదుపాయములు చేయుట కామెయే పూనుకొనెను. సుబ్బారెడ్డి తల్లి మమ్ముఁ జూచి "నా యేకైక కుమారుని తిరుగ నాకు దయ చేసితి" రని మిక్కిలి పొగడి సంతసించెను. మా రెండు గొడుగులలో నొకటి సరిక్రొత్తది. అది పడుచుదన మగుటవలన మా వద్ద నుండఁ జాలక తనతో జతపడిన యితర గొడుగులతో గలిసి యెచ్చటికో పారిపోయినది. మాతో బాటు దానికిని ముసలితన మగుటవలన, తక్కిన గొడుగు ఎక్కడికిని పోఁజాలక, చిరకాల పరిచయమును బట్టి మమ్ము విడిచిపెట్టజాలక, చస్తూ, బ్రదుకుచూ మాతోడనే కాలక్షేపముఁ జేయవలె నని అక్కడనే నిలిచిపోయినది. దేవతలలో దేవేంద్రుఁడు సహస్రాక్షుఁడు; అచ్చటి గొడుగులలో మా గొడుగు సహస్రాక్షి. అందువల్ల నది స్థానభ్రష్టుగాలేదు. మ మ్మాసభ చేయుచుండఁగా

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(మే సంచిక తరువాయి)

నొకటి తరువాత ప్రత్యేకముగా నొకటి ఫొటోలు తీసిరి. మేము పెదపాడులో గారపాటి కోటిలింగంగారింట అతని తల్లి రత్నమ్మ చేయు ఆదరణవలన మూఁడు దినము లుండి, గ్రామములోని గొప్ప చెరువున తిరుగు కోట్లాది జలచరపక్షులను తిలకించి ఆ గ్రామమునసబుగారి సత్రమువం దొక యుపన్యాస మిచ్చి, అచ్చటినుంచి బయలుదేరి ఏలూరు మీదుగా ఆశ్రమము చేరితిమి. పెదపాడు వారు రెండు ప్రశస్తమైన కంబళ్లు సప్లయి జేసిరి.

వెండియు పది దినములలో తేలప్రోలు నుంచి "మీరు వెళ్ళిన రాత్రి నా భార్య సుఖముగా వేమననే ప్రసవించినది" అని సుబ్బారెడ్డి సంతోషముతో వ్రాసిన జా॰ బందినది. సుబ్బారెడ్డి మొదటిసారి మా యాశ్రమమునకు వచ్చి వెళ్ళిన తరువాత తిన్నఁగా యింటికిఁ బోయి తల్లికి నమస్కరించి, భార్యను అన్నము పెట్టవలయు నని యడుగుటయు, అప్పు డతని మగబిడ్డ లిరువురు వచ్చి మీదఁ బడి గట్టిగా కౌగలించుకొనుటయు, తన తాలూకు నిలువ యున్న పొలము కొంత విక్రయించి ఆ సొమ్మా యుంపుడుగత్తె కొసంగి, యామె నొక యువకుఁ డగు ధనికునకు కానుకగా సమర్పించి తన బరువు తగ్గించుకొనుటయు, తదుపరి తల్లి యనుగ్రహము వడసి గ్రామమునకు చేరువగా కొంత స్థలము సంపాదించి అందు వేమనాశ్రమము నిర్మించుటయు, విరాగియై తా నందు ప్రవేశించి పరోపకారమే వ్రతముగా బెట్టుకొని, సాక్షాత్తూ రెండవ వేమనవలె జీవయాత్ర సాగించుచుండు

టయు, తన యనుభవ మెల్ల క్రోడీకరించి "కలికాలవేదాంత" మను నొక నాటకము వ్రాసి అచ్చొత్తించుటయు, చివరకు విరోధి జనశూన్యుఁడై, సర్వజన రంజకుఁడై సౌఖ్యముగా భార్యాబిడ్డలతో గలసి యుండుటయు, తల్లిని పూజించుటయు, నేటికి జరిగిన పనులు.

సుబ్బారెడ్డి కథ లోకమునకు కొంత గుణపాఠ మగు నని యిచ్చట తెలుపవలసి వచ్చినది. అందుకు మా పాఠకు లేమియు నను కొన రని తలంచి యింత దూరము వ్రాయుటకు మొదలు పెట్టితిని. యౌవనదశను పాడు చేసికొనినచో జన్మాంతము వరకు దుఃఖమును, యౌవనదశను పాడుచేసు కొననిచో జన్మాంతము వఱకు సంతోషమును తప్పక పొంది తీరవలెను. పూర్వము తెలివిగలిగిన మానవులచే నిర్మింపఁబడిన వేద వేదాంగము లెల్ల మానవ జీవితోపయోగ విషయములనే వెల్లడించి యుండెను. కావున బాగుపడఁ దలంచినవాఁడు వానిలోని సారాంశమును తెలుసు కొనుటకై ప్రయత్నించు టుత్తమధర్మము. కాని వానినిఁ జూచి వికటభావము పొంది చెడిపోరాదు.

౨౫ పరిశిష్టము

"క॥ లోకమున దేహ ముండఁగ
లోకము దేహప్రసక్తి లోఁబడియుండన్
వ్యాకులపడి సిరతము మతి
లే కేడ్చెద వేల? బుద్ధి లేదకొ? జీవా!"
(తత్త్వ లక్ష్యార్ణవము)

అని చెప్పినట్లు మన దేహము లోకమునం దున్నది. లోకము మన దేహమునం దున్నది. ఆ రెండింటికి అవినాభావ సంబంధము కలదు. కావున వేసునాడు లీ దివ్యతత్త్వమును గమనించి ప్రత్యేకముగా లోకమునేచూడక దేహమునుగూడ బాగుగా గమనించుచుండిరి. ఇటీవల వివేకానంద, చిత్తరంజనదాసు, గోపాలకృష్ణయ్య మున్నగు మహామేధాసంపన్నులు ఆ యా ధర్మముల నెరింగియు నేలకో దేహతత్త్వవిమర్శకంటె లోకతత్త్వవిమర్శను వృద్ధిచేసి రెండిటికిని తీరసిలోటు దెచ్చిపెట్టిరి. ప్రస్తుతమున లోకారాధ్యుఁడైన గాంధీ మహాత్ముడుగూడ లోక దేహ తత్త్వములను గూర్చి సమముగా గృషిజేయుచున్నను లవణానందు డను నొక మూఢస్వామి మాట విని ఉప్పునీరు ద్రావియు, మరియొక (దేహతత్త్వవిమర్శ తెలియని మందువైద్యుఁడగు)డాక్టరు మాటవిని పాలు, తేనె మున్నగు హింసాత్మక పదార్థములు భక్షించియు నేటికిని నానా యవస్థలు పడుచున్నట్లు పత్రికాపాఠకు లెల్లరికిని తెలిసిన విషయమే. పైగా లవణాపకారమునకు గురియైె లవణానందుఁడు కలకత్తాలోను, ధనవాంఛతో సర్వవిషములు మూఢుఁడై మ్రింగి సర్వభక్షక స్వామి యని పేరుఁబెట్టుకొనిన సాధు రంగూన్‌లోను,—చచ్చిపోయి యోగవిద్యకు కొంత కళంక మాపాదించిరి. నిజముగా నాలోచించినచో వ్యాధు లెల్ల మానవుని బుద్ధిమాంద్యమును లోకమునకు వెల్లడించు శిక్షలుగాని, మరియొకటి గాదని బోధపడును. లేనిచో నొక్క మానవ జాతికి దక్క మరి బ్రహ్మాండములో నే జీవికిని ఆహారము పచనపరుచుటకుగాని, మరియొకందుకుగాని అవసరములేని యీ కృత్రిమాగ్ని యేల గావలసివచ్చును? దాని సంపర్కమున్నంతకాలము మానవుల కారోగ్య మెక్కడిది? రోగరహిత మగుటకు మార్గ మేది?

మందులంతువిషయమునమరింతకృత్రిమములు
గదా! అవి మానవునికి దగ్ధపదార్థభక్షణము
వలన నశించిపోగా మిగిలిన జవసత్వవినాశ
కరము లేగాని,యుపకారు లెట్లగును? అందులో
నింజక్షను మందులు టీకాలకొఱకై పశు
హింసవలన సంపాదించిన చీము మున్నగున
వంతకంటె ననర్థకము లగు విషపదార్థములు
గదా! అవి రక్తమును వెంటనే విషమయముఁ
జేసి, ఉప్పుకలసిన దగ్ధపదార్థభక్షణ వలన
పాడైపోగా మిగిలియున్న స్వల్ప ప్రాణ
శక్తిని బలవంతముగా బహిర్గత మొనర్చి
ఒక్కొక్కప్పుడు రోగిని అకస్మాత్తుగా మ్రింగి
వేయుచుండును. లేదా తాత్కాలికముగా
కృత్రిమారోగ్యమును ప్రదర్శించి వైద్యుల
వ్యసనములకు తగిన ధనసహాయము నారోగుల
వలన చేయించి మరల వాని బిగి తగ్గగానే మును
పటి వ్యాధికి విలక్షణ మగు వేరొక ఘోరతర
వ్యాధి రూపమున బహిర్గత మగుచుండును.
కావున మేమట్టి విషపుమందులపై జీవనాధార
ము బెట్టుకొనక బ్రతికినంతకాలము కేవలము
ప్రకృతిమీద నే ఆధారపడి జీవించఁ దలంచి
తిమి. విశ్వదాత యగు నాగేశ్వరు నీ లోకము
లోని డాక్టరాఫీసులు మంచి మందు లిచ్చి
బ్రతికించఁగలిగినవా? మరియు ముప్పది యారు
కోట్ల భారతీయుల మనస్సుల నెల్ల స్వాధీ
నముఁ జేసుకొనగలిగిన గాంధిమహాత్ముని
మానసము తనకున్న ప్రబలాజీర్ణ వ్యాధికిఁ
గల మూలకారణమును గుర్తించి బాగు
చేసుకొన జాలక పోవుటకు కారణము; ఊహాపై
నాధారపడి దేహధర్మ మేమియు తెలియని
మందు వైద్యు లగు డాక్టరుల సలహా పుచ్చు
కొనుట కొంత, మన దురదృష్టము కొంతగాని
వేరు గాదు.

లోకములో మానవులు సర్వాంతర్యామి
యగు నా భగవత్తత్త్వమును గూర్చి గాని,
అం దుద్భవ మైన ప్రకృతి శక్తిని గాని యెంత
మాత్రమును గమనింపఁ జాలకున్నారు. నిజ
ముగా నొక పేడపురుగును సృష్టించుటలో
గల దైవచిత్రమును పూర్తిగా గమనించి
సంతసింపఁ గలిగినవా రేరి ? సూర్యమండల
నిర్మాణమును గాని, ఆకాశతత్త్వమును గాని,
తెలిసికొనఁ గలుగు టెట్లు ? కండ్లయెదుట
ప్రత్యక్షముగాఁ జూచిన విషయములనే
యొరుల కెఱుకపరుపఁజాలని మన తెలివి,
దైవప్రభావమును గాని, లీలను గాని, వస్తు
నిర్మాణ కౌశలమును గాని యెట్లు తెలిసి
కొనఁ గలుగును ? మరియు తెలిసికొనుట
కుపాయ మేమి గలదు ? తన కెల్లవిషయ
ములు తెలియు నని చెప్పుకొను వాని కంటె
పరమమూర్ఖుఁ డీ సృష్టియందు వే రొకఁడు
గలఁ డా ? ఆహారనిద్రాభయమైథునాది
సమస్త విషయములు, శ్రోత్రత్వక్చక్షుర్జిహ్వా
ఘ్రాణములు గూడ చలిచీమలోను, సామ
జములోను ఆ పరాత్పరుఁడు సమముగా
సృష్టించి యుండు టెంతటి కార్య మగును ?
ఒక గడ్డి పుష్పమున కెన్ని రంగులు, అంద
ములు సువాసనలు గల్పించెను ? అణు
మాత్రమైన బీజమునం దెంత వటవృక్షము
నిమిడ్చెను ? తెలిసికొనఁ గలిగినచో మన
మెల్లర మొక్కొక్క శుక్లబిందువు యొక్క పరి
ణామమేగదా ? మరియు భూగర్భమం దగ్నిని,
ఉప్పునీటిలో పెక్కు ప్రాణులను, ఒక
దుంపలో విషము, మరియొక దుంపలో
అమృతముఁ గల్పించిన దెవరు ? వానిని గమ
నింపఁ దగిన యింద్రియ పరిజ్ఞాన మెవనివలన
మనకు గలిగినది? ఆ యీ విషయములను

గురించి మానవుఁ డెంతవరకు తెలిసికొని కృతార్థుఁడు గా గలఁడు? ఇట్టి బాహ్య విషయ విచారణనే సరిగా చేయనేరని మానవుఁడు గత జన్మకర్మ ధర్మములు, రానున్న జన్మచరిత్రము తెలిసికొనఁ గలఁడని నమ్ము టెంత యవివేకము? కావున నెంతటివారి కైననూ గర్వమును పొందక లోక శ్రేయస్సునుఁ గోరి గాంధి మహాత్మునివలె స్వలాభ తత్పరతను, కులాభిమానమును, మత వైషమ్యమును పరిత్యజించి తోచినంత పరోపకార మొనరించుచు నీరోగులై జీవించుచున్నచో మానవజన్మ కంతియే చాలు నని మా యభిప్రాయము.

మేము మా స్వవిషయమును లోకమునకు వెల్లడించుట కెంతమాత్ర మభిలషింప లేదు. తమ స్వవిషయమును దెల్పుటకు శ్రీ కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు, మహాత్మాగాంధి మున్నగువారు సమర్థు లగుదురుగాని, మాబోఁటి స్వల్పవిద్యా ప్రవీణులును, నిర్ధనికులును, అల్పజ్ఞులును నగువా రెంతమాత్రము సమర్థులు గాఁజాల రని మేము బాగుగా నెరుంగుదుము. కాని ప్రకృతి పత్రికాధిపతు లగు శ్రీ పుచ్చా వేంకటాద్రియ్యశర్మగారి ప్రోత్సాహప్రభావమును, శ్రీ జ్ఞానాంబా సోదరి స్వహస్త లిఖితం బైన యీ క్రింద వివరించిన జాబుయొక్క మహామహిమయు మ మ్మాపనికి పురికొల్పినవి. ఆ జాబిదిగో! చదివి చూడుఁడు.

ఓమ్

శ్రీచరణేషు! 29-4-1930, బెజవాడ

శ్రీరాజ యోగీంద్రుల చరణ సన్నిధికి:—

యోగీంద్రులారా! వందనములు.

ప్రకృతి పత్రికలో ఫలభక్షకుల వృత్తాంతములు వ్రాయ మొదలిడినాము. పడమట లంక సాధనాశ్రమస్థాపకు లగు శ్రీ సీతారామావధూతలవారి వృత్తాంతము ప్రథమమున ప్రకటించుట నాకర్తవ్య మని యెంచి యట్లుచేసితిని. యిఁక మరియొకటి వ్రాయుట కష్టములేదు. ఆదర్శమూర్తులగు మీ వృత్తాంతము ప్రకృతి నలంకరింప వలయును జూన్ 20 తేదీలోగా మీ వృత్తాంతమును దయతో పంపఁగోరుచున్నాను. ఫలభక్షణమునకు సంబంధించిన మట్టుకు మీ చరిత్రమును, అనుభవమును వ్రాయవలయును. ఒక్కొకరి వృత్తాంతమును విడదీసిగాని, కలిపిగాని, రెండు రీతుల నుండు నట్లుగాని మీ యిష్ట మైన రీతిని వ్రాసిపంపుడు. విషయము విపులముగ నుండునేని సశేషముగాకుండ నుండు లాగున 3, 4 నెలలు భాగములుగా ప్రకటించుట కనువగునట్లు వ్రాయుఁడు. అనఁగా ఏ భాగమున కా భాగము పరిపూర్ణముగ నుండవలయును. సశేష మవసరము లేకుండ నుండవలయును. ముఖ్యముగ నేమేమి తిను చున్నది, ఎంత కాలమునుండి తినుచున్నది. ఎట్టి మార్పులు పొందినది, పాలు వాడినది, లేనిది, బలసత్వము లెట్లున్నది పనిపాటులు చేయఁగల శక్తి యెట్లున్నది వ్రాయ వలయును. పండ్లు తిని బ్రదుకఁ జాల మనియు, పచ్చితిండిలో బలము లేదనియు ననుమానించు వారికి వివేకము వికసించునట్లు పచ్చితిండి మహత్వము యొక్క సత్యస్థితిని మీ చమత్కార శైలిలో వర్ణించి పాఠకులకు కర్ణరసాయనముఁ గావింపుఁడు. శ్రమ యిచ్చినందుకు క్షమింపుఁడు. దీన సోదరి ప్రార్థనమును నిరాకరింప రని తలంచు చున్నాను. ఇట్లు విధేయసోదరి,

జ్ఞానాంబ.

మా చరిత్రను ఆద్యంతము విడువక ివి చూచినచో శ్రీ జ్ఞానాంబా సోదరి ్రశ్నల కెల్ల సదుత్తరువులు దొరకును. ధారణముగా నెట్టి పామరుని జీవితమునం న కొన్ని మహద్విషయము లుండక ప్ప వను నంశ మెల్ల రెరుంగుదురు. అయి య సత్యదృష్టితో స్వవిషయము వ్రాయ ుదలిడి నప్పుడు రహస్యములను గూడ వెల్ల ుచుట మాకు పరమధర్మము. శ్రీ పరాత్ప ానుగ్రహము వలనను, శ్రీ పుచ్చా వేంకట ామయ్యశర్మగారి కరుణాకటాక్షమువలనను, ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యపంతులుగారి దరణవలనను, నా యెరింగినంత వఱకు మే ునర్చిన సర్వప్రయత్నములు, మే మనుభ ించిన సకల కష్ట నిష్ఠురములు, యెల్లసౌఖ్య ులు, ఘనములు, నీచములు, గూడ నిందు ాగార్పరఁ బెట్టితిని. కావున పాఠకమహాశయు ారా! మీ యం దెవ్వరును నా యీ ్రాతను గాంచి, వీళ్ళింత పల్లెటూరి నివాసు ! వీళ్ళ బుద్ధి శుద్ధవ్యసనాక్రాంత మే! ళ్ళింత విద్యావిహీనులే! యని యనుకొన ద్దు! ఈ లోకములో మాకంటె శుద్ధ విధవ క్షణములు గల కొంద రిప్పు డమిత గౌర ార్హు లైనట్లు గుర్తించిన వారికి గాన్పించక ేరు. వారి తల్లి వ్యభిచరించి వారిని కని ుండవచ్చును; తండ్రి దొంగతనము జేసి ారిని పెంచియుండవచ్చును; లేదా యేదైన ృతనష్టపు ఆస్తిగాని, అత్తవారి ఆస్తిగాని ారికి సంక్రమింపవచ్చును. వారిని యెరు ెవ్వరైన పెంచుకొని వారి సర్వస్వము వీరికి ్వాధీన పర్చవచ్చును. వారు చిన్నతనములో ుష్టిముద్దలు తిని, మునిసిపల్ స్తంభములపై గల దీపముల వెలుతురున చదివి హైకోర్టు జడ్జీలు కావచ్చును. లేక లక్షాధికారులకు బిడ్డలై పుట్టి ఆస్తిని వివిధరీతుల వ్యయపరచి, చివరకు కూలిజేసి భార్యా బిడ్డలను పోషింప వలసిన గతి బట్టినవారు గావచ్చును. కావున

"గీ॥ పౌరుషంబు దైవంబు తోడ్పాటు లేక
ఫలము బొందంగ నేరదు పార్థివేంద్ర!
విత్తు సహకారిగాకున్న విత్తనేల
వంధ్యమాగాక తా ఫలవంత మగునె?'
(భారతము)

అనునట్లు మేము మా యోపినంత కృషిఁజేసి తిమి. చేసినంతవరకు దాచకుండా నేను మీ కెఱుకఁబఱచితిని. భగవంతుఁడు మా కృషికిం దగిన ఫలిత మొసంగు నని నమ్ముచున్నాను. మీరు సూక్ష్మముగా నాలోచించి మా జీవితములోనుంచి నేర్చుకోదగిన మంచి యేమైన నున్నచో నేర్చుకొనుఁడు. లేదా అం దేమియు మీ కుపకరించనిచో "ఇట్టి వ్రాతలు ప్రకటించి మమ్మేల విసికించితి"రని ప్రకృతిపత్రికాధిపతు లగు శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్య శర్మగారిని గాని, తమ ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ప్రెస్సులో శ్రీ కుందా నరసింహమూర్తిగారి ద్వారా అచ్చొత్తించుట కంగీకరించిన శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య పంతులుగారిని గాని, మా జీవితచరిత్ర వ్రాయ మని కోరిన జ్ఞానాంబాసోదరినిగాని గట్టిగా అడుగుఁడు. మీకు వా రేమి జవాబిత్తురో! మే మెంతయో ప్రకృతితత్త్వవేత్తల మనియు, నాదర్శకుల మనియు జ్ఞానాంబామఁకి యభిప్రాయము. అట్టివార మైనను, కాకున్నను మే మామె కోరికను వెంటనే నెరవేర్చజాల మికి, మా దీక్షయు, మా జననీజన

కులు, సోదరుఁడు గతించుటయు ప్రబల ప్రతిబంధకములైనవి. యిటీవల 1932 జూలై 6, 7 తేదీలలో గోదావరీ పుష్కర సందర్భమున రాజమండ్రిలో శ్రీ కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి అధ్యక్షతపై జరిగిన ప్రకృతి సభకు మేము పోయినప్పుడు మరల హనుమయ్య నాయుఁడుగారిచేతను, జ్ఞానాంబగారి చేతను మే మీ విషయమునుగూర్చి హెచ్చరింపఁబడి మొండిచొరవఁ జేసి యెట్లనో యిప్పటి కిట్లు వ్రాసి ముగించితిమి.

పాఠక మహాశయులారా! ఇందెల్ల విషయములు మా యనుభవము లేగాని విని, చూచి, దొంగిలించి, తెలిగించి, యూహించి వ్రాసిన వ్రాతలు గావు. ఇం దెచ్చటనైన అతిశయోక్తి గోచరించినచో అది మా కనుభవమైన దానిలో దశాంశ మనియు; నీచము గోచరించినచో నది మా జీవితములో విధిగా జరిగి యున్నదే ననియు మనవిఁ జేయుచున్నాను. ఇంకను వ్రాయవలసిన విషయ మెంతయో గలదుగాని, అది ప్రకృతికంతగా సంబంధించని దగుటవల్లను, సర్వ మానవులకును నిత్యము పరిపాటిగా జరుగుచుండున దగుటవల్లను వ్రాయుటకు మన స్సంగీకరింప లేదు. మాకితర చోట్లనుంచి వచ్చు జాబులలో నూటికి పాతిక చొప్పున మే మొసంగిన జవాబులతో సహా ప్రకటింపఁదలంచినచో నీ గ్రంథము తిలకుగారి గీతారహస్యములవంటిగాని, క్రైస్తవుల బైబిలువంటిగాని (ఫలితము తక్కువ, వ్రాత యెక్కువ గల) పెద్ద గ్రంథ మగుట కాటంక ముండదు- కావున నే నా ప్రయత్నమును మానుకొంటిని- మరియు మేము పండిత ప్రకాండులము గాము- కాఁబట్టి భాషాదోషములు పెక్కు లుండవచ్చును- ఉండవచ్చుటే గాదు, ఉండి తీరును. అందు కొంత భాగము అచ్చాఫీసు వారికిగూడా జెందుచుండును. కావున వానిని పరిగణింపక మా జన్మాది నుండి యిప్పటికి మా జీవిత మెన్ని యవతారముల నెత్తినదో గమనించి, అందు మీ కనుసరణీయ విషయము లున్న స్వీకరించి సంతసింపవలయు నని మిమ్ము మరియొక సారి ప్రార్థించుచున్నాను.

సర్వ దుర్వ్యసనములకు దాసుఁడై సకల కల్మష పదార్థములను భక్షించుచు, నొసలిపై పట్టెవర్ధనము లుంచి, తులసిపేరు ధరించి నోటితో నిరంతరమును, నారాయణా! గోవిందా! ముకుందా! కృష్ణా! వాసుదేవా! దేవకీ నందనా! కంసధ్వంసీ! రామా! సీతాపతీ! రఘుకుల తిలకా! యని వాగుట వలన పొందగల ఫలితమునకంటె, తన దుర్వ్యసనములలో నొక్క ముఖ్యవ్యసనమును త్రికరణశుద్ధిగా వదలి వేయఁగలిగినచో నతఁడు పదిరెట్లెక్కువ ఫలితమును తత్క్షణము పొందఁగలఁ డనియు; సర్వదా జీవులను బట్టిచంపి యా పీనుగులను వండి తినుచు, యాత్రలు, క్రతువులు, దానములు, ధర్మములు, పూజలు, జపములు, భజనలు, పురాణ శ్రవణములు చేయుచుండువానికంటె, నట్టి వేమియు చేయక రుచి పడిన మాంసాహారమును త్యజించి, శాకభక్షకుఁడైనవాడు అనేక రెట్లు పుణ్యాత్ముఁ డనియు, మానవుల కెల్లవస్తువులలోను దేహమే ప్రేమింపఁ దగిన దనియు, కాపాడు కొనఁ దగిన దనియు, ఉత్కృష్టమైన దనియు, అది ముక్తికరమైన దనియు తెలిసికొనక, దాని విషయములో నక్రమప్రవర్తనం బాచరింప

గిన్మై, యది దైవగతి యని తలంచి శ్రద్ధ బూనువానికంటె నిర్భాగ్యుఁడు వేరొకఁడు గానరాఁ డనియు; ఒడలుమఱచి తైతక్కలాడి తెచ్చుకొన్న పడుచువ్యాధులను గూడ పూర్వజన్మార్జిత మనుకొనుట అవ్యక్త మనియు మా నిశ్చితాభిప్రాయము.

మేము నిరీశ్వరవాదమును, విగ్రహారాధనమును విశ్వసింపము గాని, ఏది యీ చరాచర ప్రపంచమునకు నియంతయో, ఏది యనంత కోటి బ్రహ్మాండములయందును, సాక్షిభూతముగా ప్రకాశించుచున్నదో, ఏది సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మతత్త్వమో, ఏది నామరూప గుణరహితమగు నిర్వికార చైతన్యస్వరూపమో ఏది పరమాణు స్వరూప మని పెద్దలచే నిర్ణయింపఁబడినదో, యట్టి యచల పరిపూర్ణశుద్ధ నిర్గుణ పరబ్రహ్మమును దైవమని నమ్మి మతకుల వర్ణభేదభావరహితులమై, హఠరాజ యోగసంజనిత మగు మహాయోగ మార్గావలంబులమై కాలము గడుపుకొను చున్నాము. మన యపలక్షణములు మన ముంచుకొని, నిరంతరమును చరించుచు, విగ్రహారాధన మూఢముగాఁ జేయుట మంచిపని గాదుగాని మనమొకయుత్తమునినైనను, అతనివిగ్రహము నైనను, ఆదర్శముగా నుంచుకొని మనదుర్గుణ పరంపరలను వాని సమక్షమున ద్యజించి వాని దివ్యగుణముల నభ్యసింప వచ్చును. అనఁగా యేసు, మహమ్మదు, శంకర, రామానుజ, మధ్వ, బుద్ధదేవాది మహనీయుల విగ్రహములను గాని, వారియథార్థ చరిత్రలను గాని ఆదర్శముగా నుంచుకొని, వారి విభూతుల నామాలాగ్రముగా తెలుసుకొని వారిపై భక్తి కలిగిమెలఁగుట దూష్యముగాదని మాతలంపు. అంతేగాని డబ్బున్నది గదా యని, ఖర్చుపెట్టి శైవవైష్ణవాది దేవాలయములు గట్టించి, యందొక రాతివిగ్రహమును స్థాపించి, నిరంతరమును వారివారి కోరికచొప్పున, వారి వారి ఆచారములచొప్పున, ధూపదీప నైవేద్యము లిచ్చుచు పైగా తమతమ కర్మ కట్టుబాట్ల ననుసరించి యా రాతి విగ్రహములకు వివాహము, గర్భాధానము మున్నగు యపాత్రపు విషయములుగూడ నేర్పరచి, వంటతో చెడిన పరమ నీచాతినీచమైన పాడు వస్తువు లా (దేవుళ్ళకు) విగ్రహములకుఁ జూపించి, అదియే దైవప్రసాద మనియు, దానిని భక్షించుటవలన తప్పక మోక్షం బలవడుననియు, నమ్మి వేళ పాళ లేక దానిని తెగ దిని రోగులై యకాల వికాసములకు పాల్పడి నశించి పోవువారినిఁ గాంచి, మేమే గాదు, లోకములో బుద్ధిమంతులగు వా రెవ్వరైనను నరియే విచారించకుండ నుండగలరా!

"ఇన్ని నీతివాక్యములు జెప్పుచుండిరి గాని యేనుఁగువాని లంక మల్లేశ్వరస్వామి ఆలయపు నున్నపు పని కొఱకున్నూ, నూ దేవునికి యిత్తడి నంది వాహనము కొఱకు 2 శ్రీ గోటేటి మల్లేశ్వరంగారి పరంగా కొంత సొమ్మున్నూ 1938 సం||రం ఆగష్టులో గ్రామస్థులచే, పోలవరమున నిర్మించిన రామాలయమునకు కొంతసొమ్మున్నూ, మిమ్ము కోరనిదే, సంతోషముగా నిచ్చియుండిరే! ఆలయ నిర్మాణము లక్రమము లగుచో మీారెందు కొఱకా సొమ్మిచ్చి యుండిరి?" అని యెవ్వరైన నీ విషయ మెరింగిన బుద్ధిమంతులు మమ్మడుగఁగవచ్చును. అందుకు మా జవాబిది. దేవాలయ నిర్మాణమును గూర్చి మేము

సొమ్మిచ్చుటకు కారణము గ్రామస్థుల మెప్పు కొఱకేగాని, సర్వాంతర్యామి యగు నా పరాత్పరుని పట్టి బంధించుటకై నిర్మించు చీకటి ఖైదుకొట్లు కొఱకు గాదని మనవిఁ జేయుచున్నాము. మరియు లోకములో కొందరు తలంచునట్లు గుమ్మము లోనికి వచ్చిన దీనుని కింత గంజి పోయు ఎరుఁగని శుద్ధ లోభికి, గుడిలోని రాతిబొమ్మకు మ్రొక్కి నంత మాత్రముచేత మోక్ష ప్రాప్తి గలుగునా? అకాల వికాసమునకు గురియై పడుచు వ్యాధు లంటించుకొన్న వ్యభిచారి కాశీ గంగ లో మునిగి విశ్వేశ్వర దర్శనము, అన్నపూర్ణ దర్శనము కాలభైరవ దర్శనము చేసినంత మాత్రముచేత పవిత్రుఁడగునా? అన్యపదార్థ ములు బలిసిపోయి మెడలు తిరుగని వంధ్యకు సంతాన గోపాలస్వామిని కౌగలించుకొన్నంత మాత్రముచేత, తిరుపతి వెంకన్నకు యిూకె లతోబాటు నిలువు దోపిచ్చినంతమాత్రము చేత, గర్భోత్పత్తి గలుగునా? ఆయా విషయ ములు ప్రకృతి తత్త్వవేత్త లగు పాఠకులే నిర్ణయించుకొన కర్తలు.

మరియు గ్రామములోని కేయాటఁగాడు, పాట గాఁడు వచ్చినను ముందు మమ్ముఁ జూచి మావల్ల సంభావన దీసుకొని పోవుచుండుట గూడ గలదు. "గోవులు లేనియూళ్ళో గొడ్డు గేదె శ్రీ మహాలక్ష్మి" యను సామెత మాకు వర్తించినది. పైగా "పంతులుగారే మిచ్చి"రని అడుగువారుకూడ కొందరున్నారు. గాదిరాజు మారాజు, సత్యనారాయణరాజు గార్లు మా కవసరసమయమున మా సొమ్ముతో నొక ఆవును కొని తోలితెచ్చుట, దాని పాలు కొంతకాలము వాఁడి తిరిగి దానిని విక్రయించి వేయుట మా పాఠకు లిదివర కెఱింగిన విషయమే! ఆ సమయములో వారు చేసిన యుపకారమును మనస్సులో నుంచు కొని వా రిరువురు భూమి కొనుక్కొఁను నిమి త్తము మావద్ద బదులు పుచ్చుకొన్న సొమ్ము తిరిగి యిచ్చివేయునపుడు మా కివ్వవలసిన బాకీలో చెరి రు 50 లు మానివేసి తక్కిన సొమ్ము పుచ్చుకొంటిమి.

ఈ ప్రకారము మేము మాట తప్పకుండా జీవయాత్ర సాగించుచుండఁగాఁ జూచి యోర్వ లేక పిల్లికి బిచ్చముపెట్టని మా గ్రామస్థులు కొందరు వెగటుబడుచున్నట్లు, వారు చుట్టు పట్ల చేయు యాగీవల్ల తెలుసుకొంటిమి. మే మాశ్రమమును విడిచి సర్వసాధారణముగా నెచ్చటికిని పోయి గాని సద్గుణాభ్యాసకుల కోరికపై అప్పుడప్పు డచ్చటచ్చట జరుగు సభల కేఁగి వీలును బట్టి యుపన్యసించి, వచ్చు చుండుట మాత్రము గలదు. కొన్ని సభ లలో మాకు స్వాగత పత్రములు గూడ నిచ్చి యున్నారు. పలు సభలలో తీసిన ఫొటోలు మా యాశ్రమమునం దుంచితిమి. మే మెట కేఁగినను సరియే "వెళ్ళారు పది వేలు కొట్టుకొస్తారు" అని యొక గోల మాత్రము చాటు చాటుగా అజ్ఞులు కొంద రొనర్చు చుండిరని తెలుసుకొని యెందుకైనా మంచిదని యెంచి దాదాపు రు 200 ల ఖరీదు గల యొక దివ్యమైన యినుప బీరు వాను నర్సాపురంలో మా మిత్రుఁ డగు వలవల కృష్ణమూర్తి చేత 1933 సం॥రంలో తయారు చేయించి దానిని మా శిష్యుఁడు సంగాని రామకృష్ణయ్య సహాయముతో తెప్పించి, ఆశ్రమములో భద్రపరచితిమి.

(సశేషము)

Printed & Published at the Andhra Granchaava Press
By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE. BEZWADA



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూలై

1941

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ.

విషయ సూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
[illegible]	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
[illegible]	3 0 0	2 8 0
[illegible] చికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
[illegible]చికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉష్ణ[illegible]చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
[illegible] (కొ[illegible]నిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
[illegible] ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
[illegible] విపత్తు	0 6 0	0 4 0
[illegible]	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమ[illegible]	[illegible]	0 1 0
[illegible]	0 2 0	0 1 0
[illegible]	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

[illegible]

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
[illegible]	0 8 0	0 6 0
భోగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావిక[illegible]ములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
[illegible]	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
పురటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జబ్బుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
[illegible]శాస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23

ఆరోగ్య

సంచిక 7

జులై 1941

రోగము - మందు 3.

(ఇంతవరకు శ్లేష్మమునుగురించి చెప్పియున్నాము.)

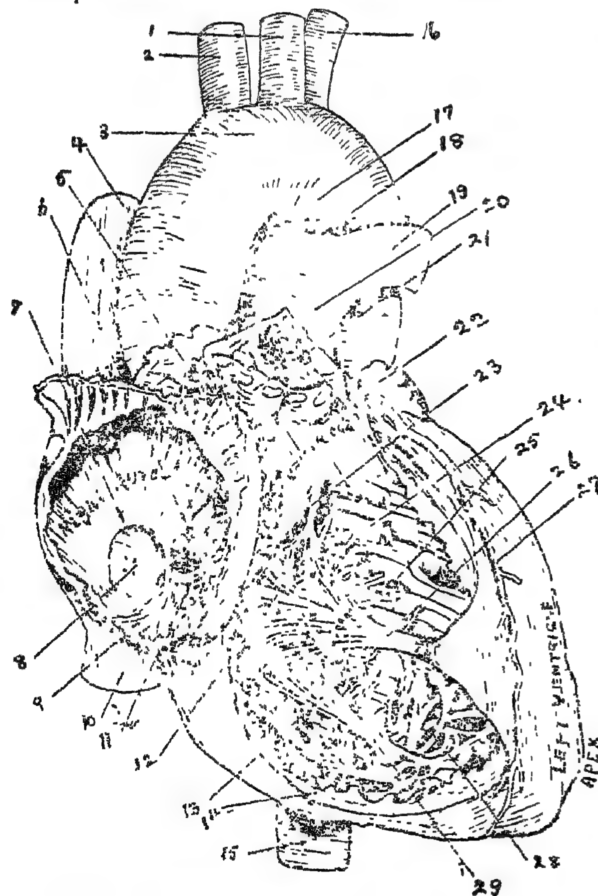
పైత్యము

జలధాతువునకు తోడుగా ఉష్ణధాతువు పనిచేసినప్పుడే దేహమునందు సరియైనస్థితి గతి ఏర్పడును. దేహమునందు అభిసరించునట్టి రక్తమే ఈ ఉష్ణధాతువుగా కాన్పించుచున్నది. ఈధాతువునకు సూర్యుడు అధిష్టానదేవత, హృదయ కమలము పీఠమూ అయిఉన్నవి. చాలా మంది పైత్యమంటె యిదేదో పైత్యకోశములో పుట్టేరస మని అనుకుంటారు వలె ఉంది. నిజ మేమనగా హృదయకోశమునందలి స్పందనములయొక్క గతిని పైత్యకోశము అదుపులో ఉంచుతుంది. అనగా దేహమునందలి రక్తముయొక్క గతికి పైత్యకోశము మితిని ఏర్పాటు చేస్తుంది. అందువల్లనే పరోక్షంగా పైత్యకోశము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుంది.

ఈ విధంగా ఉష్ణానికి మూలస్థానం ఉరోగుహాయందే అయినప్పటికీ దీనియొక్క హెచ్చు తగ్గులు దేహముయొక్క చివరలయందు అంను ముఖ్యముగా శిరస్సునందు ద్యోతకమగును.

మనము తినిన ఆహారము రసధాతువుగా మారునని యిదివరకు వ్రాసియుంటిమి. దేహమునందలి అవయవములలో కొన్ని ఆ ధాతువునే ఆహారముగా స్వీకరించు ననియును వ్రాసియుంటిమి. కాగా మిగిలిన రసము జాఠరశిర (Portal Vein) వెంట పైత్య కోశము గుండా బృహత్సిర (Vena cava) ద్వారా హృదయకోశములోనికి చేరును. మనము తిన్న ఆహార పదార్థము లందు కార్బన్ హైడ్రోజములును క్రొవ్వు పదార్థములును, మాంస కృత్తులును తగుమాత్రము గానే కలిసియున్నపుడు పైత్య కోశమునకు ఎట్టి ఒత్తిడియును జరుగదు. మరియును హృదయ కోశమునందు రసము రక్తముగా మారునప్పుడు హృదయస్పందనములయొక్క మితియును హెచ్చు తగ్గులుగా నుండక సమముగానే ఉండును.

మనము తిన్న ఆహారమునందు పిండి పదార్థములుగాని, చక్కెరగానీ, ఎక్కువగా నుండిన యెడల ఆ పదార్థములను పైత్యకోశము సరిచేసి హృదయమునకు పంపును. లేనియెడల వానియందలి అంగారము అనగా బొగ్గు హృదయమునందు ఈడ్పును కలిగించును. కాని హృదయము బలముగా ఉన్నంతకాలమున్నూ అది యందు ఈడ్పును (Contraction) కలుగనీయక ఎక్కువ వడిగా కొట్టుకొని ఎక్కువ ప్రాణవాయువును పీల్చుకొని అంగారమును దహించివేయును. అందువలన ఎక్కువ వేడిమి రక్తమునందు పుట్టును. ఇట్లు పుట్టకుండుటకు గాను పైత్యకోశము, ఆహారసారమగు రసమునందలి అంగారమును గ్లైకోజన్ (Glycogen) గా మార్చి తనయందిముడ్చుకొనును. అందువలన హృదయమునందు పీడ (Pressure) తగ్గును. వేరొక కాలమునందు మనము తిను ఆహారమునందు పిండి పదార్థమున్నూ, చక్కెరయున్నూ తగ్గియున్నప్పుడున్నూ, ఉపవాస కాలమునందున్నూ, పైత్య కోశమునందలి గ్లైకోజన్ పైత్యకోశమునుండి వదలిపెట్టబడి హృదయకోశములోనికిచేరి రక్తముగా మారును. ఇట్టి అంగారము ఎడతెగక మనము దేహమునకు చేర్చుచుంటిమేని పైత్యకోశము నందు చోటులేక పోవును, అప్పుడు ఆకలి తగ్గును. హృదయకోశము యొక్క స్పందనము హెక్కువగును. అప్పుడు దానిని జ్వరమందురు. పైత్యకోశము నందలి గ్లయికోజన్ అంతా దహనమగు వరకును ఆకలి కలుగదు. జ్వరమున్నూ పూర్తిగా వదిలిపోదు. దేహమునందలి వివిధభాగములలో మేదముగా మిగిలిపోయిన అంగారము గూడ దహనమగును. ఇట్టి జ్వరమును క్వయినా - పాషాణము మొదలగు మందులతో హృదయమును స్తంభింపచేసి జ్వరమును రూపుమాపినపుడు దేహమునకెట్టి అపచారము గలుగునో బుద్ధిమంతులు సులభముగనే గ్రహించగలరు.



1-వ పటము: హృదయకోశము.
హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క ముంకు వైపు ఇందు చూపబడినది. కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకు లేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగా నున్నది.
5. కుడికర్ణిక అనుబంధి. 14. జఠరికయొక్క అవరణములో భాగము. 22. ఎడమకర్ణిక అనుబంధి.

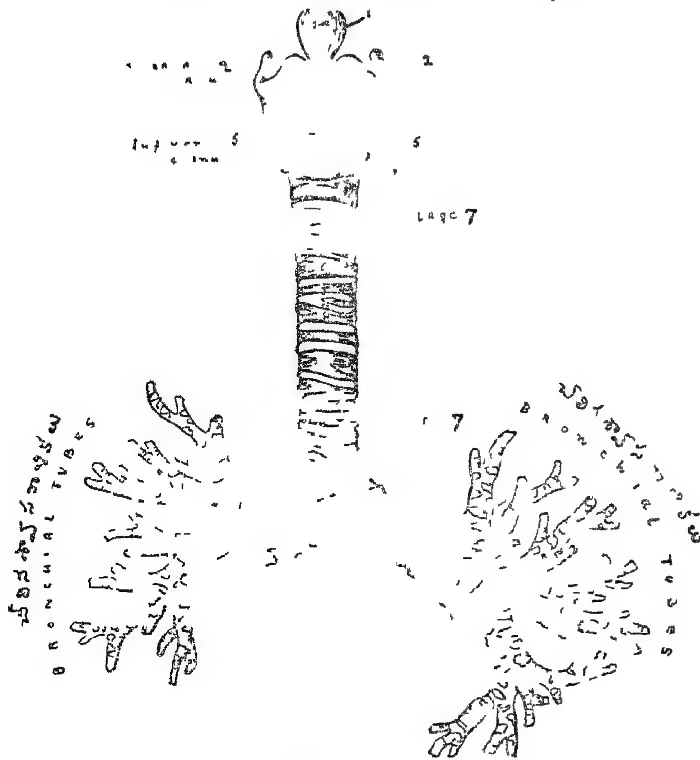
హృదయకోశము నందునాలుగు అరలుకలవు. కుడియెడములయందు పైభాగములయందుండు అరలకు కర్ణికలనియు క్రింది భాగముల యందుండువానికి జఠరికలనియు పేర్లు. బృహత్సిర వెంట కుడికర్ణికలోనికి పోయిన అన్నరస

మున్నూ మలిన రక్తమున్నూ కుడి జఠరిక లోనికి పోవును. అచ్చటి నుండి ఆరక్తము శ్వాసాశయధమని వెంట [illegible] శ్వాసకోశములలోనికి బోవును. అందది లక్షలాదిగా చీలిన కేశనాళికలలోనికి చేరును.

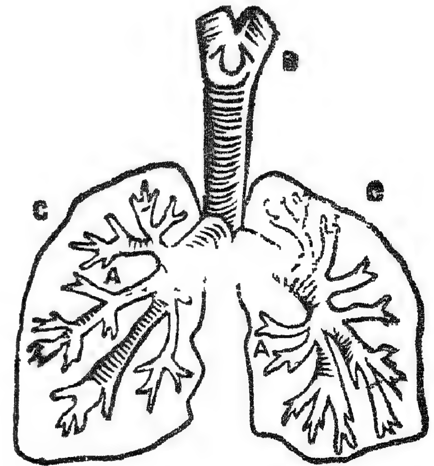


2–వ పటము: శ్వాసకోశములు.

మనము పీల్చినగాలి శ్వాసనాళమువెంట రెండు శ్వాసకోశములలోనికి చేరును. అందది లక్షలాదిగా చీలిన వాయుగోళాలలోనికి చేరి కేశనాళికలలోని అంగారమును ఆకర్షించుకొని [illegible]గాలిగా బయటికి వదలుగాలితో కలిసిపోవును. మరియును కేశనాళికలలోని మలిన రక్తము మనము పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణవాయువును స్వీకరించి శుద్ధినిబొంది యెర్రబడును.



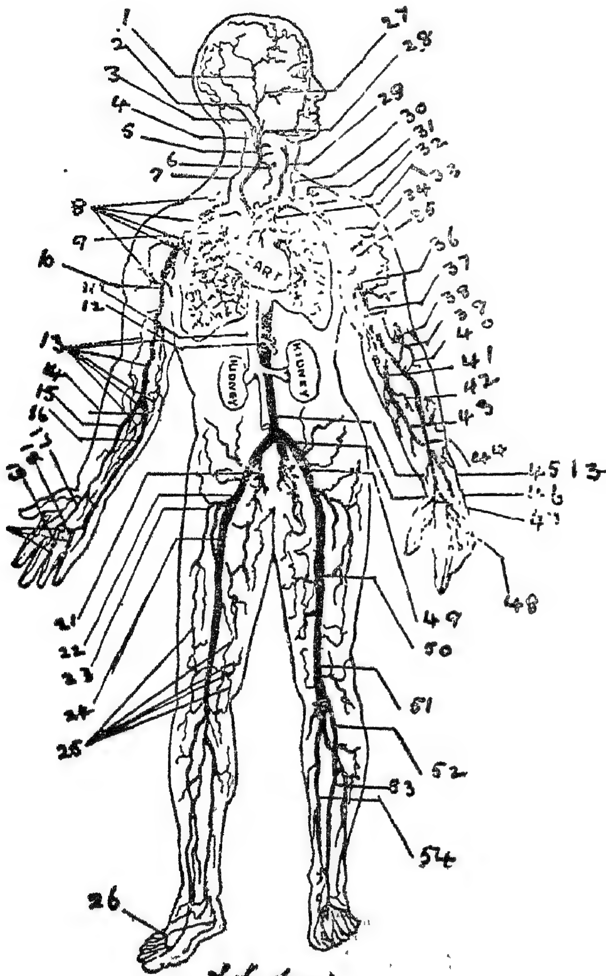
3–వ పటము: వాయునాళములు



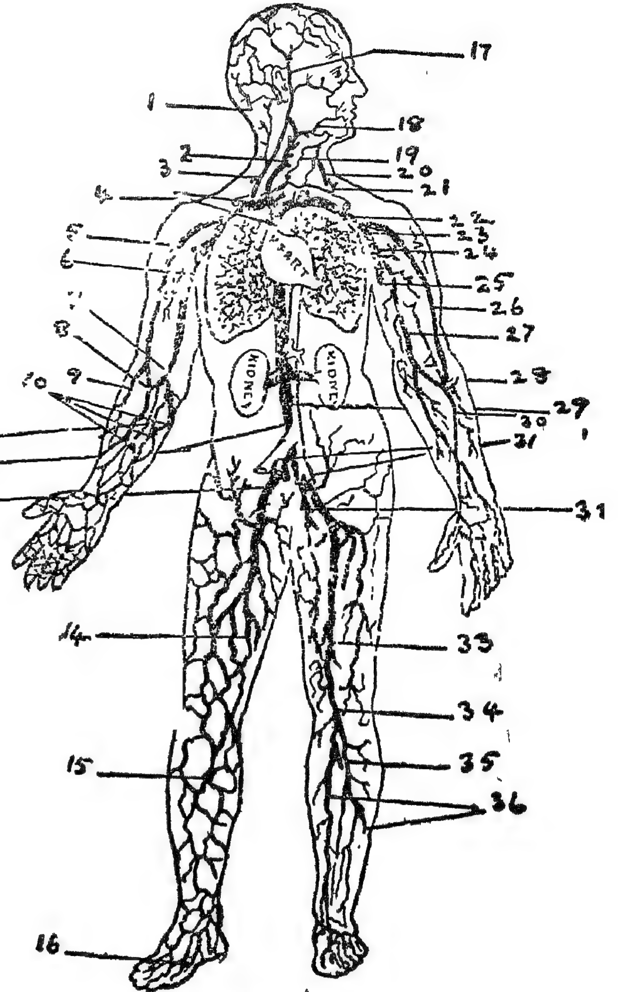
4–వ పటము:
వాయునాళములు – (ఊపిరి తిత్తులు)

ఆ యెఱ్ఱబడిన రక్తము శ్వాసాశయశిరలవెంట శ్వాసాశయమునందలి పెద్దదయిన శ్వాసాశయ

శిరలోగుండా ఎడమ కర్ణికలోనికి పోవును. అచ్చటనుండి యెడమ జఠరికలోనికిన్నీ అందుండి బృహద్ధమనిలోనికిని పోవును. బృహద్ధమనిలోనికి చేరిన శుద్ధరక్తము శాఖోపశాఖలుగా చీలిన ధమనుల వెంటను కేశనాళికల వెంటను దేహమునందు ఆపాదమస్తకము వ్యాపించి దేహమునందలి



ధమనులు

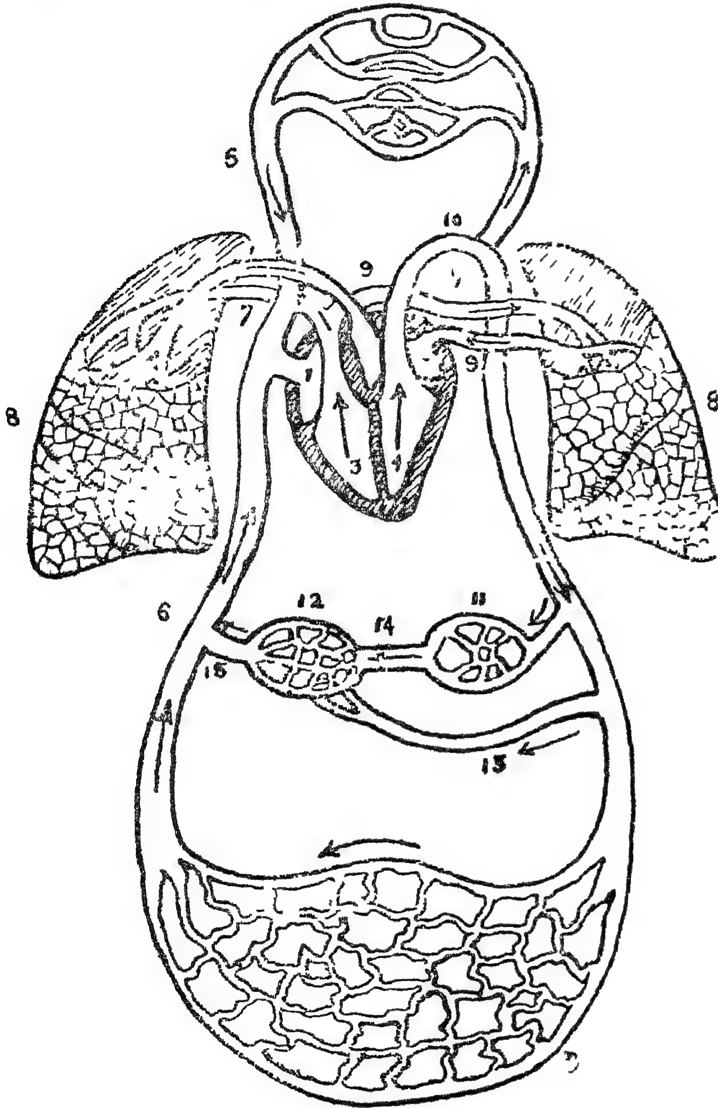


సిరలు

5-వ పటము: నాడీమండలము 6-వ పటము:

వివిధ అవయవములకు ప్రాణవాయువును పంచిపెట్టి ఉజ్జీవనమును గలిగించును. మరియును అన్నసారమును ఆహారముగా నొసంగును. అరిగిపోయినట్టియు శిథిలమైనట్టియు కుటికలను పూరించును. దేహమునందు చల్లదనమువల్ల శైథిల్యము గలుగకుండా ఉష్ణధర్మమును కాపాడుచుండును. మలము, మూత్రము, స్వేదము మొదలగు వానిద్వారా దేహమునందలి మాలిన్యములు బయటికి వెలువరించు అవయవములకు సహాయపడును. మరియును దేహమునందలి కండరములను ఎముకలను ఉపాస్థులను సంధిబంధనములను నాడులను మెదటిని, మజ్జను, పోషించుచుండును. ఇట్లు పోషించి వానియందలి శిథిలమైనట్టి భాగములను చెడిపోయిన భాగములను తన వెంట తీసుకొని కేశనాళికలలోనికి చేరును. అందుండి తరువాత చిన్న శిరల

వెంటను క్రిమముగా పెద్దశిర లోనికిని చేరుకొని బృహత్సిరలోనికి పోవును. తరువాత జరుగు కర్మ యిదివరకే వర్ణింపబడినది



7-వ పటము:
రక్త ప్రసరణ విధానము

ఏవంగుణ విశిష్టమయిన రక్తము దేహమునకు ఉష్ణమొసంగు ధాతువై యున్నది. ఇతర వివరములకు నాచే రచింపబడిన సునిశిత వైద్యము, ప్రకృతి గృహవైద్యము చదువదగును.

మానవుడు ఆహార పదార్థములను యుక్తమయిన పరిమితిలోను యుక్త కాలములోను విచక్షణతో సేవించిన యెడలను తినినదానికి తగినట్టు పరిశ్రమ చేయుచుండినను చలము కపటము ద్వేషము అసూయ దంభము మొదలగు నుద్రేకములకు లోనుగాక సాత్వికుడై జీవించిన యెడలను హృదయ స్పందనములయందు హెచ్చుతగ్గులు లేక రక్తము నిర్మలముగా నుండును. అధికమగు హృదయస్పందనములవలన అతివేడియునుహృదయ స్పందనములు తగ్గుటవలన రక్తక్షీణతయు గలుగును. హృదయ స్పందనము లెక్కువగుటవలన మెదడునందును, మజ్జయందును నాడుల యందును ఉద్రేకము గలుగును. రక్తమునందు క్షీణత ఏర్పడి మెదడునాడులు మొదలగు వానికి క్రమమయినఆహారము లభింపక ఔదాసీన్యము మాంద్యము నిరుత్సాహము మతిమఱపు తెలివిలేక పోవుట ఏకాకిగానుండగోరుట విచారగ్రస్తుడుగా నుండుట భయము పిరికితనము మొదలగు మానసికవ్యాధులేగాక పక్షపాతము మూర్ఛ ఉన్మాదము అపస్మారము మొదలగు వ్యాధులుగూడ గలుగును.

హృదయ స్పందనము లెక్కువయినప్పుడు జ్వరము -మంటలు-దాహము, తంద్రి, దప్పి, శోష తిమురు -హిక్కా -ఛర్ది -తలతిరుగుట, కన్నులమంట, వికారము, కన్నులు పచ్చబడుట మొదలగు వ్యాధులు గలుగును.

మనము తిన్న ఆహారమునందలి కార్బన్ హైడ్రజములే కాక మనము తిను చమురుపదార్థములును మాంసకృత్తులును గూడ మితము తప్పినప్పుడు పైత్యకోశమును దుర్బల పరచును. అందు వలనకూడ హృదయ స్పందనముల యందు హెచ్చుతగ్గు లేర్పడును. మూత్రకోశము మూత్ర పిండములు తిన్నగా పనిచేయని యెడల మూత్రికామ్లములు రక్తములో చేరి పైత్యకోశమును చెరచి హృదయ స్పందనములను ఎక్కువ చేయును. మరియును శిలామేహము, సికతామేహము, లాలామేహము, కరిమేహము, పొక్కుసవాయి, పళ్ళికసవాయి, కీళ్ళసవాయి, ప్రమేహము అతిమూత్రము, మధుమేహము, అసృగ్దర, అతిసారము, గ్రహణి మొదలగునవన్నియు మూత్రకోశము చెడుటవలన కలిగిన రక్తప్రసరణ యందలి వికృతివలన కలుగు వ్యాధులే అయి ఉన్నవి.

తిన్నగా చెమట పోయనియెడలను సరియయిన పరిశ్రమవలన దేహమునుండి చెమటను వెలువ రించనియెడలను రక్తప్రసరణ మండలమునందు మాలిన్యము నిలిచిపోయి ఒడలు నొప్పులు, బద్ధకము, అలసత్వము, మాంద్యము, అకాలములో తల నెరయుట, రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. మలము సక్రమముగా వెలువడక మురిగి అందలి దుర్వాయువులు రక్తములో కలిసినప్పుడుగూడ హృదయ స్పందనము లెక్కువగును. మరియు ఆ దుర్వాయువులు సక్రమముగా వెలువరింపబడక మొదటికి చేరినప్పుడు తల తిరుగుట, తల దిమ్ము, తల నొప్పి మాడుపోటు, అరతలనొప్పి, కన్నులుమంటలు, పోట్లు, దంతవ్యాధులు, మూర్ఛ, వికారము కన్నులు పచ్చబడుట, ఉన్మాదము, ప్రలాపము మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. చమురు పదార్థములు ఎక్కువగా తిని అవి సక్రమముగా గ్రహింపబడక దేహములో ఒక క్రొవ్వు పొరగా యేర్పడును. ఆ క్రొవ్వే హృదయముయొక్క ఆవరణ పొరలయందునుచేరి హృదయముయొక్క గతిని మందగింపజేయును. అప్పుడు కామిల పాండువు నంజు మొదలగు వ్యాధులు కలుగును.

మూత్రకోశము చెడియున్నపుడు సాధారణముగా పైత్యకోశముగూడ చెడిపోవును. పసరు తిత్తియందలి రాళ్లు పైత్యకోశమునందలి విద్రధిరణము దాహము శైథిల్యము మొదలగు వ్యాధులుకూడ కలుగును.

రక్తము ధాతువుగానుండి సక్రమముగా అభిసరించు చుండినంతకాలము దేహమునందు సత్వము బలము ఆరోగ్యము చలాకీ ధిమాకీ మొదలగు సుగుణము లుండుటయేగాక దేహమునందలి స్వీకార్యవయవములును బహిష్కార్యవయవములును తమ తమ పనులను సక్రమముగా నెరవేర్చుచుండును. నిర్మలమైన మనస్సు వివేచన గల బుద్ధి త్వరగా నిర్ణయించే చిత్తం చాకచక్యముతోగూడిన నిర్వహణ సామర్థ్యం కలిగి యుండుటయేగాక దేహమునగల నాళ్ళన్నియును ప్రతి పనిని లాఘవముతో నెరవేర్చుటకు తోడుపడుచుండును.

రక్త ప్రసరణ మండలమునందు కలుగు ఒడిదుడుకులవలననే దాదాపుగా దేహమునందలి వ్యాధులన్నియు ఉద్భవించు చుండును. కనుక ప్రతివారును తమయొక్క ఆహార విహారములను క్రమపర్చుకొని ఉద్రేకములకు లోనుగాక మలమూత్రాది వేగములను నిరోధించక యథావిధిగా పనులు నెరవేర్చు కొనుచుండవలసి యున్నది.

సుఖ సంసారము ౧౦

ప్రణయ శోషణము

ప్రణయము ఆరోగ్యవర్ధక మైనది. అందుకే “ఆయుష్యాభివృద్ధ్యర్థమ్ స్త్రియ ముద్వహే” అను సంకల్పము పుట్టినది. కన్యాదాతలుగూడ ‘మమ కుమార్యాఃఆయుష్యాభివృద్ధ్యర్థం కన్యా దానం కరిష్యే” అని సంకల్పం చేస్తారు.

ప్రణయమే ఎరుగని, పుట్టువిధవలును, వివాహమే కాని ఘోటకపు బ్రహ్మచారులును సంఘమునకు వేరుపురుగులై యున్నారు. అందు చాటుగనో, మాటుగనో స్త్రీపురుష సంపర్కము కలిగిన వారిని వదలివేసినయెడల మిగిలినవారందరును ఏదోవిధమైన నాడీవ్యాధులవలనను, మనోరోగముల వలనను బాధపడుచున్న వారలుగను ఉన్నారు. ఈ జాబితాకు దుర్విరాగ సన్యాసులను గూడ జేర్పవచ్చును. వారికున్న కోపము, చికాకు, అనుమాన రోగము అమితము. ఎవరితోనూ వారికి ఒద్దిక కుదురదు. ఎవరిమాటనూ వారుసహించలేరు. వారుదృష్టిని మార్చుకొనలేరు. ఇటువంటివారివలన సంఘములో చాల ఒడుదుడుకులు కలుగుతూ ఉంటవి.

కర్మం జాలక ఇటువంటివారు ఒక కుటుంబములో ఉన్నారా ఆ కుటుంబం అంతయూ తగవులకూ, చిక్కులకూ, అశాంతికీ, దుఃఖానికీ పీఠంగా ఉంటుంది.

దీనికంతకీ ఒకటే కారణం ఉన్నది. ఎవరికన్నా ఆకలి అయిందీ అంటే అది అన్నంతోనే తీరుతుందని మనకందరికీ తెలుసు. నిద్రవచ్చింది అంటే నిద్రపోతేనేగాని ఆ బాధ తీరదని తెలుస్తుంది. కాని సంగమేచ్ఛ గలిగినపుడు, అదీ ప్రబలంగా ఉన్నపుడూ అది అణచి పెడితే ఏమవుతుందో అనేకమందికి తెలియదు. వ్రతాల వల్లనో, ఆహారనియమాల వల్లనో సంగమేచ్ఛ కలగకుండా చేసుకోటానికి వీల వుతే ఏమవుతుందో చెప్పలేము గాని, లేక నిజంగా సంగమేచ్ఛ కలుగుతే అది అనివార్యంగా తీర్చుకోవలసిందిగానే కనిపిస్తుంది. ఇందులో బడాయి ఏమీలేదు. పవిత్రత పేరు బెట్టి సంఘంయొక్క ఒత్తిడికి లొంగిపోయే (?) పవిత్రత నటించటం కోసమని ఇట్టి కోరికను అణచుకొనేవారు తాము ఆత్మవంచన చేసుకోవట మేకాకుండా సంఘానికికూడ ఎంతో అపకారంచేస్తూంటారుఅణచిపెట్టబడినసంగమేచ్ఛ వలన సంగమేచ్ఛ వృద్ధి పొందుతూ ఉంటుంది. మరిన్నిఆఇచ్ఛ నరాల్ని దహించి వేస్తుంటుంది. అందువల్లవారు ఒక అవ్యక్తమైన ఆంతరంగిక బాధతో కుంగిపోతూంటారు. ప్రపంచంలో బాధపడేవాళ్ళనిచూచినపుడు వారికిదయకలగటానికి బదులుగ కాఠిన్యము వస్తుంది. మరిన్నీ సుఖంగా ఉండే దంపతుల్ని చూస్తే ఈర్ష్య, అసూయ బయలు దేరుతుంది. వాళ్ళ సౌఖ్యం మంట కలిసేదాకా వీళ్ళు ఊరుకోలేరు. బాల వితంతువుగా ఉండే ఆడబిడ్డ, చిన్నపుడే ముండమోసిన అత్తగారు,నవదంపతులమధురమైన సుఖ స్వప్నాల్ని నీటగలుపుతో ఉంటారు. సకాలంలో పురుషుడు గ్రహించక పోతే ఆ సంసారంయొక్క సౌఖ్యం, పై వారి అసూయాగ్ని యందుఇంధనమైనదన్న మాటే. నిజంగా ఇదంతా సంఘము స్వయంగా తెచ్చిపెట్టుకొన్న రొమ్ముల కుంపటే అని అనేక మందికి తెలియదు. అందుకనే వాత్స్యాయనుడు “శరీరస్థితిహేతుత్వా దాహార

సధర్మాణోపి కామః" అన్నాడు. ఇప్పటికే హిందూసంఘంలో మారుమనువు లుండనే యున్నవి. మానసిక వికాసం పొంది దేహేంద్రియాలను సౌమ్యంగా స్వాధీన పరచుకో గల కొందరు కామేచ్ఛనుగూడ జయించి సంఘంలో ఉండగలుగుతున్నారు. శక్తిలేకపోయినా మానసిక వికాసం కలగక పోయినా వారిని దృష్టిలో బెట్టుకొని మారుమనువు తప్పులేని కులాలవారుకూడ నైష్ఠిక బ్రహ్మచారులుగా నుండ ప్రయత్నించి అడ్డమైన గడ్డి తిని చెడిపోవుచుండుట మనము నిత్యమూ చూచుచునే యున్నాము. పూర్వము సంఘములో ఉండే అలవాట్లు తారుమారై పోయినాగూడ నిర్బంధవైధవ్యము, నిర్బంధ బ్రహ్మచర్యము మెడకి కట్టి వారు స్వాభావిక నియమాలకి లోబడి ప్రణయానికి ఆశిస్తే వాళ్ళు పతితులైనారని మనము ఖేదిస్తున్నాము.

దీనికొక్కటే ఉపాయముంది ప్రతివారు స్త్రీలు పురుషులు కూడ ఆహార విహారాలయందు జాగ్రత తీసికొని కించిత్తుకూడ లోపంలేకుండా వ్యాయామంచేస్తూ మంచి అభ్యాసాల్ని అలవాటు చేసికొని అకాలములో మృతి నొందకుండా దీర్ఘకాలం జీవించడం. దీని వల్ల వితంతువుల యొక్కయు, విధురుల యొక్కయు సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. మరిన్ని ఐచ్ఛికంగా బ్రహ్మచర్యం అవలంబించిన వారు కాక మిగిలినవారికి ఇంకొక వివాహం చేసుకొన్నప్పటికీ గౌరవం తగ్గిపోకుండా సంఘం అనుమతించ వలసిఉంటుంది. ఇలా జరిగినపుడు నిర్బంధముగా కామేచ్ఛను అణచుకొనుటవలన వారు పడే బాధ తగ్గుటయే గాక వారివలన తగులబడిపోవుచున్న అనేక సుఖమైన సంసారములు బాగుపడతాయి.

ఒక బ్రహ్మచారిణి యున్నది. ఆమె బాగా చదువుకొన్నది. ఆమెవద్ద ఒక పుట్టువిధవ నౌకరు. వారిద్దరు ప్రతిదినమూ తగువు లాడువారు. కారణం చూడబోతే బహు స్వల్పంగా ఉండేది. దాంపత్యం అవలంబిస్తోన్న కుటుంబాలలో అట్టి కారణాలు తరచుగా వస్తూ ఉండినా తగవులు రావు. కాని అదే వారిద్దరికి ఒక పెద్ద తుపానంత తగవుకి కారణం అయ్యేది. చెప్పవచ్చింది ఏమిటంటే-పూర్వకాలంలో ప్రణయం ఇపుడున్నంత నికృష్టంగా భావింపబడేది కాదు. రామాయణంలో సీతకు గౌరవం ఉంది కాని, తార, మండోదరి, అహల్య మొదలగువారు కూడ గౌరవింప బడనే గౌరవింపబడ్డారు. సుగ్రీవుడు రామునకు ప్రాణమిత్రుడు. భారతభాగవతాలలో ఎన్నో కథలు ఈ అభిప్రాయాన్నే బలపరుస్తాయి. ఎటువచ్చీ బౌద్ధమతము వచ్చిన తరువాత ప్రణయానికి అధోగతి ప్రాప్తించింది. దొంగతనంగా చేసే వ్యభిచారానికి సంఘంలో పలుకుబడి దొరికింది.

ఈ కంఠశోష అంతా దేనికొరకంటే పురుషార్థాల్లో ఒకటైన కామం సంఘంలో పలుకుబడిని పోగొట్టుకొనుట వలన సుఖమయ సంసారముల సంఖ్య తగ్గిపోయినది. దానివల్ల ఉత్తమ సంతానము లుప్తమయినది. జాతి నానాటికి స్వార్థపరులతోను పిరికిపందలతోను అసూయాద్వేష దంభాన్వితులతోను నిండి పోయినది. అదే కాలము పరదేశ పరజాతి ఆక్రమణవలన భారతదేశము అస్వాతంత్ర్యమై పోయినది.

"అన్యోన్యాఽవిరోధేన ధర్మార్థ కామా స్సేవ్యాః" అనే ధర్మశాస్త్ర వాక్యము మూల బడి పోయినది. కామశాస్త్రపఠనము దొంగ తన మయిపోయినది. పరిణయము ఒక ఏహ్యమైన కర్మగా భావింపబడినది. ఆ స్థితి పోయి తిరిగి కామ పురుషార్థానికి ధర్మార్థమోక్షాలతో సమాన ప్రతిపత్తులు లభిస్తేనేగాని జాతికి మోక్షము లేదు.

ఒక ఫ్రెంచి డాక్టరు పరిణయాన్ని గురించి ఇలా వ్రాస్తున్నాడు.

పరిణయమువలన దేహమునందలి గ్రంథులన్నీ ఉజ్జీవనం పొందుతాయి. మూత్రపిండములపైన ఉండే గ్రంధి ఉద్దీపనం పొంది అందుండి "ఎడ్రినాలిన్" అనే ధాతువు రక్తములో కలియుటవలన రక్తప్రసరణము అభివృద్ధి పొందును. వపోగ్రంథి (Thyroid gland) ఉజ్జీవనము పొందును. అందువలన అందుండి అయోడిన్ మొదలగు ధాతువులు రక్తములో గలిసి రక్తమునందు కరకుదనమును, నవనవత్వమును గలిగించును. శిరస్సునందుండు పిట్యూటరీ గ్రంథి దేహమునందలి గ్రంథు లన్నిటికినీ మూలమైయున్నది. అందుండి ఊరిన రసమువలన దేహమునందలి గ్రంథులన్నియు బాగుగ పనిచేయగలవు. అట్టి గ్రంథి పరిణయము వలన బాగుగ వికసించి దేహమునందలి సర్వావయవవికాసమునకును హేతువైనది. జననేంద్రియము లందలి సృష్టికి సంబంధించిన గ్రంథులన్నియు పరిణయముతో వికసించునని వేరె చెప్పనక్కరలేదు. సంగీతము, చిత్రలేఖనము, కవిత్వము మొదలగు లలిత కళలన్నియు పరిణయము వలన పరిపక్వమును బొందుచున్నవి."

పౌరుషము, ప్రతాపము, శౌర్యము మొదలగునవిగూడ పరిణయ సౌఖ్యమువల్లనే అభివృద్ధి పొందుచున్నట్లును అత్యంత ప్రతాపవంతమైన జయమును పరిణయమువల్లనే లభించు చున్నట్లును మానవ చరిత్ర చదివిన వారందరికిని తెలియుచునే యున్నది. ఇట్టి వారికి సామాన్యవ్యాధులు బాధించవు. దాంపత్యములో సౌఖ్యము లేక నిరుత్సాహముగాను, ఔదాసీన్యముగాను జీవిస్తూ జీవితం భారం అనుకొనే వారినే సామాన్య వ్యాధులు తరచుగా బాధిస్తూ-ఉంటాయి.

డాక్టరు ఐవర్ బివాన్ అనే ఇంగ్లీషు డాక్టరు కూడ పై ఫ్రెంచి డాక్టరుయొక్క అభిప్రాయాన్నే బలపరుస్తున్నాడు. అతడిట్లుచెప్పుచున్నాడు.

"పరిణయము వలన భుజములు పొంగుతయి, భుజములు వెనక్కి పోతయి. రొమ్ము ముందుకి వస్తుంది. పరిణయం గలవారు తలకాయిఎత్తి నడుస్తారు. ముఖము నందు క్రొత్త వికాసం ఏర్పడుతుంది. జీవితంలో మాధుర్యం ప్రవేశిస్తుంది. ఔదాసీన్యమూ, నిరుత్సాహమూ, పారిపోతయి. భవిష్యత్తునుగూర్చి శ్రద్ధగలుగుతుంది. పురుషులకూ స్త్రీలకూగూడ ప్రణయము వలన సౌందర్యం వృద్ధిపొందుతుంది. ఇంతయేల? జీవితమే క్రొత్తదై పోతుంది" ఇందుకనే ఒక డాక్టరు పరిణయంతో రోగాలు పారిపోతాయి అన్నాడు. ప్రణయం వంటి వైద్యుడులేడనిన్నీ కొన్ని అంకెలుచెప్పి ఈవ్యాసాన్ని ముగిస్తున్నాను. పరిణయం వలన ఆయువు వృద్ధి పొందుతుంది. సంపూర్ణముగ పరిణయ సౌఖ్యంపొందే దంపతులకు పిచ్చిరోగంరాదు. ఆత్మహత్యలుకూడ దంపతులుగనున్న వారిలో

కంటె వివాహంలేని ఎండు కట్టెలలోనే ఎక్కువగా నున్నట్టు కనబడుతుంది. మార్సెల్లీ అనువారు వివాహం కానివారూ దాంపత్యంలో వియోగం కలిగినవారు ఎక్కువ ఆత్మహత్యలకు గురిఅవుతున్నారనిచెప్పుచున్నారు. యూరపులో ఆత్మహత్య చేసికొనేవారి సంఖ్యను ఆతడిట్లు చెప్పినాడు. సంవత్సరానికి ప్రతి లక్షలోనూ ఆత్మహత్య చేసికొనేవారి సంఖ్యలను ఇక్కడ ఇచ్చుచున్నాను.

పెండ్లిఅయి పిల్లలు గలిగిన మొగవాళ్లు లక్షకు	205
పెండ్లిఅయి పిల్లలులేని మొగవాళ్లు ,,	470
పెళ్లాముపోయి పిల్లలున్న మొగవారు ,,	526
పెళ్లాము పిల్లలు లేని మొగవారు ,,	1004
ఇక స్త్రీలలో	
పెళ్లిఅయి పిల్లలుగల ఆడువారు ,,	45
పెళ్లిఅయి పిల్లలు లేని ఆడువారు లక్షకు	158
వితంతువులుగా ఉండి పిల్లలున్నవారు ,,	104
పిల్లలులేక వితంతువులుగా ఉన్నవారు ,,	238

అనగా ఆత్మహత్య చేసుకొన్నవారిలో నూటికి 75 మంది ప్రణయాన్ని కోల్పోయినవారే. కనుక ప్రణయాన్ని అసహ్యంతో గాకుండా ఆవశ్యకదృష్టితో అనుభవించినపుడే ప్రణయం వలన రావలసిన సంపూర్ణఫలం లభిస్తుంది. ఈవ్యాసాల మొదటిలో చెప్పినట్లు జాతి అభివృద్ధి పొందటానికి అంతకన్న మార్గం ఏమీ కనబడదు.

ప్రణయంవలన నాడీశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. రక్త ప్రసరణం బాగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ ఉజ్జీవనం పొందుతుంది. ఛలోక్తి, చమత్కారము అభివృద్ధి అవుతుంది. ప్రణయమువలన వృద్ధిపొందని దేమున్నది?



కమలమ్మ సంసారం

(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

౧

సూర్యనారాయణరావుగారు గతించి నాలుగు సంవత్సరాలయింది. తండ్రి పోయాడనే విచారంతోనైతేనేమి హెడ్‌మాస్టరుగారు గవర్నమెంటు పరీక్షకు పంపలేదనే కోపంతోనైతేనేమి మరు సంవత్సరమే చదువుకు స్వస్తి చెప్పాడు ఆంజనేయులు.

సుబ్బాయమ్మగారు [illegible] పావిడి చెరిగినా ఓర్చుకోలేదు. సాలుకు యిన్ని చీరలని లెక్కగాదు. నచ్చినచీర అప్పుడప్పుడు తెప్పించుకుగాని తెచ్చుకుగాని కట్టుకు సంతోషించాలిసిందే. కొత్తరకపు వంటకాలు ప్రతినిత్యం తయారు చేస్తుంది. మితిమీరిన పోకిళ్ళకు సూర్యనారాయణగారు నెత్తిన నోరుపెట్టుకుని ఏడ్చి చచ్చిపోయాడు. ముప్పదియవ ఏట తనకీ దుస్థితి సంభవించినందుకు చాలా విలపించిందావిడ.

సంసారం చుక్కానిలేని పడవయింది. గాలి ఎట్లా విసిరితే అట్లానడుస్తోంది. అంజి అబ్బలేని బిడ్డయినా రాజుకొడుకుకు మిగిలి పోయాడు. సుబ్బాయమ్మగారికి వైధవ్యంతోబాటు స్వతంత్రతకూడా గలిగింది.

రైతులు 20 పుట్లు ధాన్యం సాలీనా తీసుకొచ్చి కొట్లునింపుతారు. మెట్టపైరులు గూడా వస్తై మేడభాగమంతా తా ముంచుకున్నా క్రింద భాగాలకు రు 20-0-0 వస్తుంది. తల్లీ కొడుకే. మూడో విస్తరిలేదు. భోగం తరగని పదవిగా ఉంది.

ఆంజనేయులు 15 ఏళ్ళకే చదువు మానేయటం తల్లికిష్టంలేదు. చెప్పినమాట వినేటట్టు కనపడటల్లా. విసిగి ఎప్పుడైనా చదువూ సంధ్యాలేక పోతే ఎట్లారా అని తల్లి కంఠశోష పడితే కలకత్తా యూనివర్సిటీకి ప్రయివేటుగా చదువుతున్నానని సాకు చెపుతాడు. పొద్దున్నే భోంచేసి ఏదో ఇంగ్లీషు పుస్తకం పట్టుకుని ఊరిమీద వెళ్ళటం, మళ్ళీ భోజనం వేళకు రావటం; యింతో అంతో ఆరగించటం, అమ్మ చేసిన ఉపహారాలు పుచ్చుకుని మళ్ళీ ఊరిమీదికి వెళ్ళటం సాగించాడు. క్రమేణా చెడుస్నేహాల్లోకి దిగాడు.

మందలించేవాళ్లు లేక చుట్టలు సిగరెట్లు మోపైనై. పేకాటలోదిగి రాత్రిళ్లుకూడా అప్పుడప్పుడు యింటికి రావటంకూడా ఎగేశాడు. [illegible] స్నేహితులతో హాజరై రోజ్లు కాయటం సాగించాడు. సంవత్సరన్నర గడిచింది. అమ్మతో పరీక్షకు రాత్రింబగళ్ళు చదువుతున్నానని చెపుతున్నాడు.

౨

సుబ్బాయమ్మగారు కుర్రవాడు చదువుకునేందుకు వెళ్ళటంచేత ఏమీతోచక స్నేహితురాండ్రను పిలుచుకుని వైకుంఠపాళీ ఆడటం, నవలలు చదవటం, సంగీత సాహిత్యాలతో కాలంగడిపింది. తరువాత తరువాత స్త్రీసమాజానికి వెళ్ళి రావటం సమాజకురాండ్రని యింటికి పిలుచుకుని విందుచేయడం రాచకీయాలు చర్చచేయటం, వీటిలో పడి తానొక అగ్రస్థానాన్ని గడించానని భ్రమపడి కొడుకు

విషయం చూట్టం మానేసింది. అందులో కొంత వేదాంత పరీక్ష కూడా మొదలెట్టి బ్రహ్మసమాజం బాగుందని ఆర్యసమాజం బాగులేదని యింకోటి యింకోటని చదువు ప్రారంభించింది. డబ్బు పుష్కలంగా చేతిలో ఆడీ మగవాడి పెంపకంలో ఉన్న బిడ్డలాగా వృద్ధి పొందుతోంది.

అంజి నీతి నియమాలకు దూరమై అస్తమానం డబ్బుకు వేధించడం మొదలుపెట్టాడు. తల్లి ఈ ఖర్చేమిటిరా అని నిష్కర్ష చేసింది. కొడుకు ఎదురు తిరిగి ఈ సమాజాలకూ విందులకూ, నువ్వు చేసే ఖర్చు మాత్రం ఏమిటన్నాడు. తెల్ల మొఖం పెట్టి కిక్కురు మనకుండా డబ్బిస్తోంది.

అంజి తల్లియొక్క కీలకం కనిపెట్టి యథేచ్ఛగా డబ్బు గుంజి వ్యయం చేస్తున్నాడు. యిద్దరూ ఖర్చుదారులైనారు. తల్లి తన లోపాలచేత కొడుకుని కాదనలేక పోయింది. తక్కిన అర్ధ సంవత్సరం గడిచింది. ఒక రోజున అంజి జ్వరంతో పడుకుని గజ్జల్లో బిళ్ళలకు వేసిన పట్టీలు సర్దుకుంటున్నాడు. సుబ్బాయమ్మగారు చూస్తూనే హడలిపోయి యింతవరకొచ్చావట్రా నాయినా అని ఏడిచింది. క్రమేణా ఒకటి-రెండు బయటపడినై. ఒకటిన్నరవంద రూపాయిలు ఖర్చుచేసి చికిత్స చేయించింది. అంజి ఆ దెబ్బ తినడంతో నలిగిపోయి కుత్తుకుత్తు మంటున్నాడు.

అంజికి పెళ్ళి సంబంధాలు రావటం మొదలుపెట్టినై. కట్నం కానుకలు తృప్తిగా లేక సుబ్బమ్మగారు సంబంధాలు తిరగకొట్టడం ప్రారంభించింది. చివరకు రాను రాను అబ్బాయి గుణగతాలు వ్యాప్తయి సంబంధాలు వాటంతటవే రావటం మానేశాయి. కోడలు వస్తే తన ఆటలు సాగవని కొడుక్కు పెళ్ళి చేయకుండా బ్రహ్మచారి ముద్దులాగా ఉంచదలిచింది సుబ్బమ్మనటం ప్రారంభించారు. ఆవిడకు మితిలేని దుఃఖం కలిగింది. ఎవరైనా సరే పిల్లనిస్తానని వస్తే చాలు వివాహం చేసి సత్యనారాయణ వ్రతాలు చేయిస్తానని మొక్కుకుంది.

3

ఆ ఊళ్ళోనే మిడిల్‌స్కూలు మాస్టరు విశ్వపతి శాస్త్రిఅనే ఆయన ఉన్నారు. ఆయనకు బిడ్డలు పోయిపోయి కమలఅనే కూతురు నిలిచింది. విశ్వపతిశాస్త్రి కమలను తనవెంటేసుకుని కొడుకుకంటె ఎక్కువగా ప్రేమించి విద్యాబుద్ధులు నేర్పాడు. అమ్మాయికి 13సం॥ వెళ్ళి 14సం॥ వచ్చింది. శాస్త్రి బీదవాడవటంచేత అమ్మాయికి అంతవరకు అనువైన సంబంధం కుదర్చలేక ఆగాడు. ఇక ఆగటానికి వీలులేదనుకున్నాడు. భార్య కాళ్ళక్రింద మంటలు పెడుతోంది. శాస్త్రి తల్లి ఒకరోజున "అబ్బాయీ; యింతవరకు కమల వివాహవిషయమే తలపెట్టక ఊరుకున్నావే- నీ ఉద్దేశ మేమిటి? వివాహం కాకుండా రజోదర్శన మయిందంటే మన ఏడుతరాల పితరులు నీచేరు చెప్పుకుని భోరున పాతాళంలో పడిపోతారు సుమా" అని దండించింది. శాస్త్రి కళ్ళనీళ్ళు తెచ్చుకుని తల్లికిసాష్టాంగ దండప్రణామాలాచరించి "తల్లీ! వారంరోజులలో కమలను ఎవడికో ఒకనికి కట్టిపెట్టి మన పితరుల నేవన్నందిని ఏకామెకిని స్వర్గానికి పంపకపోతే నే శాస్త్రినిగానని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

స్కూలుకు సెలవుపెట్టి సంబంధానికిఊరుమీదకు బయలుదేరాడు శాస్త్రి. ఆమధ్యాహ్నమే ప్రక్కయింటి స్త్రీసేవా సమాజకురాలు శాస్త్రిగారి భార్యతో మాట్లాడుతూ ‹‹సుబ్బాయమ్మగారు అందమైన పెద్దపిల్లగా దొరికితే కట్నకానుకలు లేకపోయినాసరే కోడుక్కుచేసుకునేందుకు సిద్ధంగాఉంది. మీ అమ్మాయి నచ్చుతుందేమో మాట్లాడుకోండంది. శాస్త్రి భార్య మీరు మాట్లాడిపెడితే చాలా సంతోషిస్తాం. కావలిస్తే పిల్లనుకూడాతీసుకెళ్ళిచూపమంది — బ్రతిమాలుకుంది.

సుబ్బాయమ్మగారు కమలను కోడలుగా గ్రహించటానికి అనుమతిని సూచించింది. శాస్త్రి ఇతర సంప్రదింపు లేకుండానే 4 రోజులలో వివాహంనిశ్చయించటంచేయటంకూడాజరిగింది శాస్త్రి తల్లి "చూచావా! మనపితరులఅనుగ్రహంతోకానీ కట్నంలేకుండాకమలకుఎటువంటి సంబంధమొచ్చిందో ?" నంది. కుటుంబమంతా సంతోషించారు. కమలం తండ్రిని ‹‹నాన్నగారూ ! మీ అల్లుడు అనారోగ్యులు లాగా ఉన్నారు మీరు చూడలేదేమిటి?'' అంది. శాస్త్రి చిన్న పుచ్చుకున్నాడు. నాయనమ్మ ‹‹ఎప్పుడూ జబ్బుగా ఉంటాడా? డబ్బు కిలవాళ్లు మం:కోసం మందిప్పించుకుంటారా!అదే నయమవుతుం'' దంది. ఆ నెలలోనే మంచి ముహూర్తాన కమలం రజస్వలకూడా అయింది.

౪

వియ్యాలయింతరువాత కయ్యాలు ప్రారంభించినై. కొడుకు సరిగా మందిప్పించక కోరినవన్నీ పెట్టి అపత్యం చేయిస్తూ తన హోష్‌కు లోపం లేకుండా తిరుగుతోంది సుబ్బమ్మ అని మాస్టరుపెళ్ళాం వియ్యపురాలినిఅన్నట్టు దాని మీద బుజాలు అయినై.

కమలం రజస్వలయి 2 సం॥ అవొచ్చింది. కొడుకు యింకాసు స్తీగా ఉన్నాడనీ బాగారహితం అయితేనేగాని కార్యంమాటే తలపెట్టననీ సుబ్బాయమ్మ నిష్కర్షగా చెప్పింది.

విశ్వపతి శాస్త్రివెళ్ళి అల్లుడికి ఏంమందిప్పిస్తున్నావని అడిగాడు. ఇంగ్లీషు మందయింది. తెనుగు మందయింది. ఇప్పుడు హోమోపతి మందిప్పిస్తున్నాను. కుర్రవాడు యింకాబాగా కోలుకోటం లేదంది. ఆ రోజు కారోజు క్షీణిస్తున్నాడు ఇంకా ఎప్పటికి నయమవుతుందోనని శాస్త్రి యింటికివచ్చి బిగలాపడ్డాడు. కమలం తిండిమానేసింది. తండ్రి ఆడదాని కంటె హీనంగా విలపించాడు. 5రోజులయింది కమలభోంచేసి. తల్లితండ్రులెంత చెప్పినావినలా.

ఆ శనివారం తెల్లారకట్ట వివాహముహూర్తాలు జరుగుతున్నయి. ఈశనీ్యాపస్సు ముహూర్తం నా అత్తగారింటికి వెళ్ళటానికి చాలాబాగుందని కమలమ్మ తండ్రితో చెప్పి కాళ్ళకుపసుపు పూసుకుని కొత్తచీర కట్టుకుని అందరికీ నమస్కారంచేసి తూలుకుంటూ అత్తగారింటికి ప్రయాణమైంది. ఎవరేమిచెప్పినా వినకుండా బయటికొచ్చింది. మంచి శకునమైంది.

తెల్లవారుజామున కమలమ్మ వెళ్ళి తలుపు కొట్టి అత్తయ్యా! తలుపుతియ్యాం డంది. సుబ్బమ్మగారు గభాలున లేచొచ్చి తలుపుతీసి కోడల్ని చూచి ఏమ్మా ఒక్కదానివే వచ్చావు, ఏరీ మీవాళ్ళంది కమల నేనొక్కర్తినే వచ్చానంది. సుబ్బమ్మగారు కోడల్ని పైకితీసుకువెళ్ళి కాళ్ళకడుక్కోమ్మని అట్లా ఉన్నురంటూ మాట్లాడుతున్నావేం? అంది. నీరసంగా ఉండటంచేత

మాట్లాడలేకుండా ఉన్నానంది. ఏంను స్త్రీ? అంటే ఏంజబ్బులే దంది. యీమాటలతో తెల్లవారింది.

ఆంజనేయులు కళ్లు నులుముకుంటూ దొడ్లో కొచ్చే టప్పటికి కమలమ్మ బల్లమీద కూర్చుని ఉంది. అంజి చకితుడై పోయాడు. కమలం లేచి నమస్కారం చేసి తల వంచుకుని కన్నీటిని చీరచెరగుతో అద్దింది. అంజి అదేమి టన్నాడు—"ఇంతకాలానికి దర్శన మిచ్చిం దని......" నిన్ను మా అమ్మ చూచిందా? అన్నాడు. చూచారు. నే నొచ్చి ఒక గంట అయిందంది.

.౨౬

నా కష్టపురోజులు వెనకపడ్డై, ఇక చూడండి నా పురోవృద్ధి అన్నట్టు ఒక్క సకిలింపు సకిలించి మీ వాళ్ళతో పోట్లాడి రాలేదు గదా? అన్నాడు. నా యింటికి నే నొస్తుంటే మా వాళ్ళెందుకు పోట్లాడాలి? అంది కమల. సరే—జాగ్రత్తతో ఉండు అని చెబుతూ దొడ్లోకి వెళ్ళాడు అంజి. ఎప్పుడూ గట్టిగానైనా మాట్లాడలేని దాన్ని యింత సాహసంగా వొచ్చి భర్తా—అత్తగార్లకి తడుము కోకుండా ఎట్లా సమాధానం చెప్పగలిగానో అని ఆశ్చర్యపోయింది కమలం.

మా అమ్మ చెప్పినంతగా కమల కురూపిగాను, పెంకిగానూ తోచటల్లేదే అనుకున్నాడు అంజి. అబ్బాయి సుస్తీ విషయం తెలిసి కూడా వాళ్ళు కార్యం కాని నిన్నెట్లా పంపారో నా కర్థం కావటల్లేదే! సరే వొచ్చావు గదా యివాళ్ళుండు, రేపు తీసుకువెళ్ళి దిగడుస్తానంది సుబ్బమ్మ.

అంజి ఆ రోజు ఎక్కడ లేని హుషారుతో ఏటి కెళ్ళి స్నానం చేసొచ్చాడు. తల్లి భోజ నానికి లేవమంది. అమ్మా పట్టుబట్ట ఏ పెట్టెలో ఉందే? అన్నాడు అంజి. కమలా, ఆ తోలు పెట్టెలో పట్టుబట్ట యిట్లా పట్రా అంది సుబ్బమ్మ. నిమిషంలో భోంచేసి గదిలో సామాన్లు యిక్కడివి వక్కడ, అక్కడివి యిక్కడ హడావిడిగా సర్దుతున్నాడు అంజి.

కమలా, నీకు కూడా విస్తరేసి వడ్డించా లేచి రావేలంది అత్త. కమల నెమ్మదిగా ఆకంచం లో నే భోంచేస్తా, విస్తరెందుకు వేస్తారత్తయ్యా అంది. వాడసలే జబ్బుమనిషి, ఏదన్నా ముణిగిందా అంటే మీవాళ్ళు నాగొంతికాయి పిసకటానికా? అందులో వద్దులే, లేచిరా అంది అత్త. సరే పోనియ్యండి నిన్నటితో 5 ఉప వాసాలు, యివాళ్ళ 6 వ దవుతుంది పోనీ లెండంది కమల.

అంజి గుమ్మంలో నుంచుని సిల్కుషర్టు తొడిగి క్రాపింగు తీసుకుంటూ "నాకు జబ్బంటావేమిటే, యివాళ్ళ చాలా బలంగాఉంది. నిన్న టితో జబ్బు వదిలి పోయింది. నాకంచంలో భోంచేస్తా నంటుంటే అడ్డం చెబుతా వెందు కన్నాడు. సుబ్బమ్మ కొడుకుని ఉరిమిచూచి అప్పుడే వెనకేసుకు రావాలిటా? నాయనా? నన్ను తెలివి తక్కువదాని క్రింద కట్టేశా వంది.

'మనిషి నాకు పనికొచ్చి ఎంగిలి వెగటవుతుందా? అత్తగారూ! ఆకంచంలో పెట్టండంది' కమల. సరే నాకెందుకొచ్చిందని ఏదో గొణిగింది సుబ్బమ్మ.

గదంతా శుభ్రించేసి ఫోనుమీద శకుంతలా నాటకం రికార్డులు పాడిస్తూ పడక కుర్చీలో

కూర్చుని నవమన్మథుడిలాగా తోచుబడి అవుతున్నాడు అంజి. రికార్డు పాటయిపోయి ఊరికే తిరుగుతిన్నదికూడా గమనించకుండా కూనరాగం తీస్తున్నాడు.

కమలమ్మ తన భర్తగారి కూనరాగాలు ఆల కిస్తూ భోజనానికికూర్చున్నట్టేమరిచిపోయింది. ఒక క్షిమానికి ఫోనూ ఆగింది, కమలాలేచింది. ఇంతలో సుబ్బమ్మగారి స్నేహితురాలొకావిడ సంతోషవార్తేదో తీసుకొచ్చి సుబ్బమ్మగారిని మేడమీది గదిలోకి తీసుకెళ్ళింది.

ఈ సందట్లో కమలమ్మ పక్కగదిలోకి దారి పట్టింది.

ఆంజనేయులు కాసుకు కూర్చున్నట్టు యింత వొక్కపొడి కమలచేతిలో పోశాడు. దంపతు లిద్దరూ తారుమారై పోయారు. మెట్లమీది చప్పుడువిని కమల ఒక్కదూకున వంట యింట్లోకి పోయింది. ఆ రోజు గడిచింది.

మరుసటిరోజు సాయంత్రం కమలా పదవే మీ యింట్లో దింపివస్తానంది సుబ్బమ్మ. నిన్నగానే వచ్చింది వెళ్ళ బుద్ధికావటల్లేదంది కమల. మళ్లీ రేపు పండుగకు తీసుకు వస్తాలే పదమని నిష్కర్ష చేసింది అత్త. నాకు వెళ్ళటానికి యిష్టంలేదంది కోడలు. అయితే ఏమంటా వంది అత్త.

"ఉంటానంటుంది గామున్నా గొడవ, సరే ఉండనీ. దాని పని నే చెపుతాలే నువ్వూరుకో మన్నాడు కొడుకు గదిలోంచి. సుబ్బమ్మగారు కోపంతో చరచరా క్రిందకు పోయింది. కమల బరబరా గదిలోకి పోయింది.

అదిగో యిదిగో నని నెలగడిచింది. జబ్బుపడి లేచిన మనిషికి మరబియ్యంపెట్ట కూడదట చూచారా! ఈ పత్రికలో ఉంది. యిక దంపుడుబియ్యం తెప్పించమని అత్తతో మారాంచేసింది కమల. సుబ్బమ్మగారు "చాల్లే మడ్డికూడు తినేజాతంది" పోనీలేవే కొన్ని రోజులు అవీ తిని చూద్దామన్నాడు అంజి. ఒక పూటయినా ఆవకాయి వెయ్యమంటాడు అంజి, కమల ఒక రోజు మధ్యాహ్నం అటక మీది జాడీలోంచి ఆవకాయితీస్తూ "అయ్యో అత్తయ్యా! జాడీలో ఎలికపిల్లపడి చచ్చిం దండి బాబోయ్" అని అరిచింది. సుబ్బమ్మ గారు గుండెబాదుకుంటూ మూతపెట్టటం మరిచిపోయాను లాగుందే, నా తెలివి తగల బడా. సంవత్సరం గ్రాసం గోతిపాలయిందే, యింకేం చేతునే. జాడీ దించవే అని చచ్చిన పాడి బరిణె ను ముందు పెట్టుకుని ఏడ్చిన ట్లేడ్చి యీ సంవత్సరం ఎట్లా గడుస్తుందే ఎవరిని దేవిరించనే అని ఏడ్చి వాళ్ళకి వీళ్ళకీ పంజారం చేసింది. కమల లోపల సంతోషించింది.

ఒకరోజు నిమ్మ ఊరకాయబాన ఉత్త పుణ్యా నికి అలమరలోది అలమరలో పిచ్చిపోయి ఊ టంతా పలామలయింది. సుబ్బమ్మ కొంప కేదో అనర్థకం పుట్టిందని ఏడ్చింది.

కమలం ఆంజనేయుల్ని పిచ్చి పత్రికల్ని ఆపేసి ఆరోగ్యాన్ని బోధించే పత్రిక తెప్పించమంది. రానురాను వంటలోకూడా జోక్యం చేసుకుని అట్లా చేయండని ఇట్లా చేయండని అత్తగారికి అడ్డం తగలటం మొదలెట్టింది. రెండుపూట్లా ఏదో కూరవేసిపెట్టుతూ పచ్చళ్ళు వేయటం మానెయ్యండి, మీ కొడుక్కు జబ్బు నిశ్శే షంగా పోతుందని కమల నిక్కచ్చి చేసింది. ఆంజనేయులు కమలయొక్క నడతతో చాలా

సంతోషించి కమల వచ్చినప్పటినుంచీ తనకు గలిగిన ఆరోగ్యానికి ఆమెయందు విశ్వాసంతో వర్తించా లనుకున్నాడు.

ఒక రోజున సుబ్బమ్మగారు,,కమలా! నావంట మీకు పనికిరాకపోతే ఆవంట ప్రమేయం నే వదులుకుంటున్నా. నువ్వే ఎట్లాచేసుకున్నా సరే నాకుకావలసినవిమాత్రం నాకు చేసిపెట్టమంది.

౬

కమలం అత్తింటి కొచ్చి సంవత్సర మైంది.

ఒకరాత్రి సాగర్ ఫిలింవారి 360 రోజుల సినిమా జూచి కులాసాగా ఆంజనేయులు కమలం నడిచి వొస్తున్నారు. కథానాయకుడు బాగా నటించా డంది కమల. ఏమో నాకు కథానాయికే బాగా అభినయించినట్టుంది, మన కథలో లాగా అంటూ నవ్వాడు.

ఏమిటీ! అంది కమల. ఆ! ఏమిలేదులే, నిజంగా ఆ డాక్టరు జమీందారు ఆరోగ్యానికి ఎంతో తోడ్పడ్డాడు-నువ్వు నాకు ఏర్పడినట్టుగా- మన కథకు ఆ కథలో ఛాయలున్నయి సుమా అన్నాడు ఆంజనేయులు.

ఆ! నేనుచేసిందే ముందండీ- నేనేం డాక్టరునా? మనమిద్దరం ఆ ప్రకృతి పత్రికకు కృతజ్ఞులమై యుండాలి, నిజమే. ఏవైద్య పత్రిక తెరిచినా మందులు మందులంటూ మొదలుపెడతైగానీ దీనికి మల్లే కూరలు పళ్లూ తిని ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేసుకోమన్న పత్రిక ఒక్కటి ఉందీ అన్నాడు అంజి.

పత్రికలో చెప్పారులెండీ. చెప్పినట్టు నడుచుకున్న మీసహనాన్నిన్నీ చెప్పుకోవద్దూ అంది కమలం. అదికూడా నీసమర్థతవల్లనే నాకు గలిగిందంటే నువ్వు విశ్వసించాలి అన్నాడు అంజి. చాల్లెండిగాని వచ్చిన మొదట్లో మీతో ఎట్లా నిగ్రహించగలనా అని భయపడ్డానుసుమండీ అంది. కాదూమరీ నీనిగ్రహామే నన్ను రక్షించిందనుకో- ఎట్లాగయినా చదువుకున్న దానివిగా, కమలా! సినిమా కథలో జమీందారు ఆడాక్టరును సత్కరించి బహుమతియిచ్చినట్టుగానీ కేంబహుమతీ చేద్దామని ఆలోచిస్తూ నన్నాడు అంజి.

బహుమతి యిటివరకే చేశాగుగా యింకేం చేయాలంది కమల సిగ్గుతో.

ఓహో అందుకనా! సంతోషంతో అన్నంతినటం మానేసి వాంతులు సాగించావ్ కమలా అన్నాడు అంజి.

ఊరుకుందురూ ఎవరన్నా వింటారు. ప్రకృతి వారిదగ్గరసుఖప్రసవం శిశుపోషణ మొదలయిన పుస్తకాలున్నా నాకు తెప్పిచ్చిద్దురూ. ఈసంవత్సరములో నేను మీకొక బహుమతి చేస్తాను. ఎవరిది విలువగలదో చూద్దామని కమల నవ్వింది. మేడా సమీపించింది.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము.

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(జూన్ సంచిక తరువాయి)

మే మింతవఱకు యే శిష్యునివద్ద గాని, యితరుని వద్దగాని, వైద్యము చేసినచోట గాని, నిర్బంధించియు, మాయమాటల జెప్పియు, మోసము జేసియు, బెదరించియు నొక్క-దమ్మిడీ గూడ వసూలు చేసియుండ లేదని చెప్పగలిగి నందుకు గర్వపడు చున్నాము. అదియును గాక యిదివరలో ఔషధవైద్యము చేసిన రోజులలోగూడ రోగులవద్ద తీసుకొన్న డబ్బును, రోగము కుదరలేదని ఋజువైనచో తిరిగి పూరాగా యిచ్చివేయుటయే గాని యొక్క పైసాగూడ రోగులవద్ద తీసికొని యుండలేదు. గాని రోగులు సంతసించి యిచ్చే బహుమతులు మందు ఖర్చు తప్పక తీసికొనే వారము. శిష్యవిత్తము స్వీకరించుట గురుధర్మ మగుటవలన, శిష్యులలో స్వల్ప గొప్ప భేదములు పాటింపక వారేమియొసంగినను సంతోషముగా స్వీకరించి వారిని సంతోష పరుచు చుందుము. మా జీవితము సౌఖ్యముగా జరుగుటకు శ్రీపరాత్పరానుగ్రహము వలన చౌకనగరిలో దాదాపు 17 యకరముల భూమి సంపాదించితిమి. అందు కొంత కొబ్బరితోట, కొంత అరటితోట, కొంత మాగాణి, కొంత మెట్టగలదు. నిత్యకర్మ కనుకూలించు యిండ్లు బీరువాలు, పెట్టెలు, పుస్తకాలు, గడియారాలు, కుర్చీలు,బల్లలు, అద్దాలు,పానపాత్రలు యితర పనిముట్లు మున్నగు సామానులు అవసరమునకు తగినన్ని యేర్పరచుకొంటిమి కాని యొరుల సంపత్తినిం గాంచి యీర్ష్యాసూయలం బొంది దుఃఖించుచుండము. కాని కొందరు రైతులు మా సరిహద్దు గట్లు కొట్టి వాని అందమును చెరుపుచుండుటగూడ లేక పోలేదు.

ఇన్ని సదుపాయము లున్నను మా సోదరు లిరువురి స్థితి పూర్వపురీతినే యున్నది గాని కొంచె మైనను మారలేదు. ఆదిలో తినుటకు లేక కూటి కిబ్బంది, యిప్పు డుండి తినుటకు వీలులేక కూటి కిబ్బంది. కాబట్టి మే మప్పు డిప్పుడుగూడ కూటికి దరిద్రులమే. అది యనుగాక మే మెప్పుడును చాపమీాదనే పండుకొందుము. మా యన్నదమ్ముల మెన్నడును యెందుకొఱకును కొంచెమైనను పోట్లాడుకొనము. మా యగ్రజునిమాటకు నే నెన్నడును యెదురాడి యెరుంగను. మా యిరువురి సందున రహస్యమేమియు లేదు. పైగా 1935 సం॥ రం నుంచి నేను గృహ పెత్తనదారుఁడనైతిని. అంతవఱకు మా యగ్రజులే గృహయజమానులు. అంతటినుంచి వారికి ప్రపంచముపై విరక్తిగలిగి తాళముచేతులు నామీాద పారవైచిరి. ప్రస్తుతము నా యిష్టానుసారము మా సంసారచక్రము నడచుచున్నది. అంతకుముందునేనుస్వతంత్రించి యొక్క అరటి పండుగూడ నా చేతితో తీసికొని మాయగ్రజుని యనుజ్ఞ లేనిది తినియుండ లేదు. ఒరుల కివ్వనూ లేదు. నాకుగాని మరియొకరికి గాని వారే యివ్వవలసిన వస్తువును యిచ్చివేయు చుండెడివారు. వారు విరక్తిఁ బూనుటవల్ల నిప్పు డాధర్మము తలకింౘ వైనందున, వారికి నేనే యిచ్చుచున్నాను. మా యగ్రజుని కుమారుఁడైన లక్ష్మీనారాయణరాజుకు వారి యనుమతిపై నేనే ఉపనయనము, వివాహము గూడ చేసితిని. మా యింట స్త్రీల కే విధమగు స్వాతంత్ర్యమును లేదు. కాని వారికి మేమేవిధమగు లోటున్నూ చేయము. పైగా వారు స్వాతంత్ర్యమునకై దేవులాడరు. స్త్రీల

కును మాకును నేవిధమగు సంపర్కమున్నూ లేదు. వారి వంటతో మా కేవిధమగు సంబంధమున్నూ లేదు. మాయింట యెరువు వస్తువులను తెచ్చి యెన్నఁడును వాడుకోరాదు. (అనఁగా, నగలు, వస్త్రములు మున్నగునవి యెరుల కెరు వీయరాదు. ఒరులవద్ద యెరువు తెచ్చుకోరాదు.) మా వదినెగారికి పతిభక్తి, గురుభక్తి, దైవభక్తి మెండుగా గలదు. అతిథి అభ్యాగతులు వచ్చినచో ఆమె యెంతమాత్రము విసువుకొనకుండా, వెంటనే అన్న పానీయాదు లొసంగి వారిని యాదరించుచుండును. గ్రామస్థుల యిండ్ల కెవ్వరైన బంధుమిత్రులు పొరుగూళ్లనుంచి వచ్చినప్పుడు వారిని తీసికొనివచ్చి మా యాశ్రమమును విధిగా చూపించుచుందురు. మా యింట అన్నము తినువారెల్ల ముడిబియ్యపు అన్నమే తినవలయును గాని, మిల్లు బియ్యము వాడుక చేయరాదు- మత్స్య మాంసాదు లసలే లేవు.

1939 సం॥రం నుంచి మా కోడలు కూడా మగనితోబాటు చప్పిడితినుట కారంభించినది. అత్తగా రందుకు సంతసించి కోడలి ననుసరించి నందున ఉప్పుబాధ తగ్గిపోయినది. గ్రామములో క్షత్రియుల లోపల శుభాశుభకార్యములు జరిగినచో వారు మాకు కావలసిన ఫలహారములు పంపింతురు. కాని మే మచ్చటికి పోయి చేయున దేమి గలదు? వడ్డించుటకును తినుటకును గూడ మేము పనికిరాము గదా? అప్పుడప్పుడు గ్రామములోని పిల్లలకు ఫలహారములు కూడా పంచిపెట్టుచుండుట మా యగ్రజుని కలవాటు.

యేనుఁగువాని లంకలో మేము సంపాదించిన భూము లెల్ల చౌకసమయములో రొక్కమిచ్చి కొంటిమే గాని అప్పు లిచ్చి దావాలు చేసి, రైతుల నేడ్పించి అక్రమముగా వ్రాయించుకొన్నవి మాత్రము గావు. ఆ భూములెల్ల గ్రామస్థులు బేరంచేసి విడిచిపెట్టిన మీఁదట మాకు తెలిపితే మేము కొనియుంటిమి గాని యొకరిపై పోటీబెట్టి యుండలేదు. మేము వ్రాయించుకొన్న దస్తావేజులెల్ల మా బ్రాంచి పోష్టుమాష్టరుగారగు శ్రీ గోటేటి మల్లేశ్వరం గారే ఉచితముగా వ్రాసిపెట్టిరి. కాని మా వల్ల ప్రతిఫల మేమియు తీసుకోలేదు. మా మునసబు కరణా లిరువురును పట్టాలు ట్రాన్సుఫర్లు చేసినందుకు, నంబర్లిచ్చినందుకు కూడా మ మ్మెన్నఁడును యేమియు నడిగిన పాపమునఁ బోలేదు. నర్సాపురంలో లంచగొండితనమున కలవడిన సబ్‌రిజిష్ట్రారులు కూడా మమ్ముఁ జూచి చాల గౌరవముచేసి ఉచితముగానే మా దస్తావేజు లెల్ల రిజిష్టరుచేసి యుండిరి. గ్రామములు గ్రూపు చేయునప్పుడు పోలవరమును యేనుఁగువాని లంకలో చేర్చి పోలవరపు మునసబు కర్ణములనుతగ్గించివేసిరి. అందువల్ల మా గ్రామ మప్పటినుంచియు యేనుఁగువానిలంకయనియే లెక్కలలో పేర్కొనఁబడుచున్నది. పైగా మన ఆంధ్రదేశములో పోలవరములు పెక్కు లున్నందున మా కెవ్వరైన జాబులు వ్రాస్తే చాలా ఆలస్యముగా చేరుచుండుటం బట్టి మేము మా ప్రకటనలో "యేనుఁగువాని లంక" యనియే వ్యవహరించుట కార్యంభించితిమి. ఈ పేరుగల యూ రీ ప్రపంచముసం దింకొకటి లేదు.

అమృతలూర్లులో మాశిష్యుఁడగు మోతుకూరి హనుమానందము, తక్కిన శిష్యుల సహాయ

ముతో ప్రతి సంవత్సరము వైశాఖ శుద్ధ పంచమికి "శంకర జయంతి" జరుపుచుండును. అతఁడు మమ్మచ్చటికి దోడ్కొని పోయి అర్ఘ్య పాద్యాది విధులఁ బూజించి కారుపై మేళ తాళములతో నూరెరిగింపు జరిపి, గొప్పగొప్ప బిరుదు లందిన వారలచేత హరికథలు చెప్పించు చుండును. డోలు, సన్నాయి మేళములు జరి పించుచుండును. ఉపన్యాసము లిప్పించుచుం డును. గొప్పగా సంతర్పణ జరుపుచుండును.

ఆ గ్రామములో నిర్ణయించిన నిత్యానం దాశ్రమము, వారిలో వారికి మాట కుదరక యింతవఱకు నిర్మాణము గాలేదు. అందు వలన మా శిష్యకోటిలో కమ్మవారు శ్రీ లాం బాపయ్య, అతని భార్య లక్ష్మీదేవి, కుమారుఁడు నాగేంద్రయ్య, కోడలు తులసీ భాయి, ఆలోచించుకొని వారి తాలూకు సుమా రొక వేయి రూపాయిల కిమ్మతు జేయు పవిత్రమైన స్థలములో మా పేరు మీఁదుగా నొక సుందరమైన మందిరము నిర్మించుటకు 1939 సం॥రం యేప్రియల్ నెలలో నాతో వాగ్దత్త మొనర్చి ఆ భూమి మాపేర దస్తా వేజు వ్రాయించి యుండిరి. అచిర కాలములో నచ్చట ఆశ్రమ నిర్మాణముగూడ గావచ్చును. ఈ సంవత్సర మచ్చట పర్ణశాల యేర్పరచి జయంతి జరిపిరి. ఆ స్థలములో ప్రశస్తమైన నిర్మలోదకము లూరును గావున నొక నూతిని కూడా యేర్పాటు జేతురు. అందుకగు ఖర్చెల్ల మా శిష్యురాలు కొడాలి అరుంధ తమ్మ (కేసారప్పాడు, గుంటూరుజిల్లా) యివ్వ నంగీకరించెను.

హఠయోగ మాచరించుట కెల్ల రనుకూలిం చదు. ఎందువల్ల ననఁగా:—తల్లి కర్పూరము మ్రింగిన తరువాత పుట్టినవాళ్ళు, తండ్రి నల్లమందుగాని, గంజాయిగాని, సారాయిగాని వాడుక ప్రారంభించిన మీఁదట జన్మించిన వాళ్ళు, జననీజనకులు పడుచు వ్యాధు లార్జించిన తర్వాత పుట్టినవాళ్ళు, క్షయ, కుష్ఠు, అపస్మారము, శుక్లనష్టము, గల రోగు లకు పుట్టినవాళ్ళు, యింజెక్షనులు చేయించు కొన్నవాళ్ళు, పాషాణాది విషములు మ్రింగి దేహములు చెరుపుకొన్నవాళ్ళు నీ యోగము ననుష్ఠించి యుత్తీర్ణత నందజాలనట్లు మేము పెక్కుమందిని గుర్తించి తెలిసికొంటిమి. కాని అట్టివాళ్ళయినను సరియే మహాపట్టు దలతో కష్టముల కోర్చి యోగాచరణ కుప క్రమించినచో వారికి గూడా కొంత మేలు గలుగ వచ్చును. రోగ బహిష్కార సమయ మునఁ గలుగు బాధల నెల్ల భరించి, స్నాన పాన ఆహార విహారములను సక్రమ విధిని నెరవేర్చుకొనుచు ప్రాణాయామాది యోగ సాధనలు జేయుచున్నచో నెట్టి ప్రాణాపాయ కర వ్యాధిబాధలైనను క్రమముగా శాంతించి పోవచ్చును.

రాజయోగ మని జేగురు రంగుబట్టలు గట్టు కొని సంతోషించు వాఁడొకఁడు, భక్తుఁడనని కాళ్ళకు గజ్జెలు గట్టుకొని మూఢులవద్ద సిగ్గు విడిచి గంతులువైచి సంతసించు వాఁడొకఁడు, హఠయోగి నని గంజాయి పీల్చుచు, ముష్టి ముద్దలకేడ్చు వాఁడొకఁడు, గలుగుటచే జ్ఞానము శూన్యమై సత్యమడుగంటిపోయినది. ప్రస్తుతమం దింటింటికి, యూరూరికి మాయ వేదాంతులు, మూఢభక్తులు, దొంగగురు వులు, వ్యసన పరు లగు శిష్యులు బలిసిపోయిరి. అనఁగా వారు మునుపటికంటె నెన్ని యో

నూతన రకపు వ్యసనముల కలవడి మానవ సంఘమును పూర్తిగా పాడుచేయుచున్నారన్న మాట. లోకజ్ఞాన మెరుంగని శుద్ధ అమాయకు లగు స్త్రీ పురుషు లా సంఘములోఁ జేరి, ప్రకృతి తత్త్వ మెరుంగక ఆరోగ్య హీనులై చరించు చున్నారు. మే మా తరగతిలో చేరని కారణమువల్ల మాకు గొప్ప గొప్ప శిష్య సంఘాలు లేవు. ఉన్నను యేవో కొన్ని ముఖ్యమగు వ్యసనములకు తిలోదకము లిచ్చినగాని మాశిష్యకోటిలోఁ జేరుటకు వీలులేదు. అందువలన సామాన్యముగా వ్యసనములు మానుకోజాలని మానవులు మా సంఘమునఁ బ్రవేశింప వెఱతురు. 1938 సం॥ రంలో నొక హెల్తు యినస్పెక్టరు వారి హెల్తు పాడైపోయి నావద్దకు సలహాకు వస్తే వారివద్ద "కాఫీ త్రాగుడును" దానముగా స్వీకరించి, "ఉదక పానమును" బహుమతిచేసి పంపించితిని. దైవానుగ్రహము వలన మే మిప్పటివరకు సుమారు 200ల మందివద్ద మాంసము, పొగాకు దానము పట్టితిమి. ఇంకను పట్టగలము. వంటపదార్థములే మానవాహారము లని భావించువానికి, ఔషధవైద్య ముత్తమమని దలంచువానికి, సద్గురు కటాక్షమునందని వానికి, విపరీత చికిత్స లాచరించుచు ప్రకృతి ననుసరింపని వానికి,త్వరలో ఆరోగ్యమునందఁ దలంచిన వానికి, రాళ్ళను దైవమని నమ్మిపూజించువానికి, వ్యభిచారికి, గొప్పకై తంటాలు పడువానికి, మూఢునికి, మాయ వేదాంతికి, అస్వతంతునికి, దరిద్రునికి హఠయోగ మనేక విధముల హాని జేయును గాని విడిచిపెట్టదని యొక్కసారిగాదు వేయిసార్లయిన ను చెప్ప సాహసించుచున్నాను. అందు విషయమై మా యనుభవ మంతయు "తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి" యను గ్రంథములో వ్రాసియుంటిమి. దానిని తిలకించిన వారికి సర్వసందేహములు తీరిపోవును.

క్రొత్తగా తొట్టివైద్యముచేసి పచ్చితిండిని ప్రారంభించిన వారికున్న తొందరకు ఫలితముగా వారు ప్రతివారికిని "పచ్చితిండితినుడు" అని సలహా నిచ్చుచుందురు. వారిమాట ప్రకారమెంత త్వరలో ప్రకృతి ననుసరింతురో అంత త్వరలోనే మరల దానిని విరమించుటగూడఁ గలదు. మనోదేహేంద్రియముల ద్వారా ప్రకృతి తత్త్వ పరిశోధన జేసిన వాఁడు మాత్రము యితరుల కంత త్వరలో సలహా నివ్వ నిచ్ఛగింపఁడు. మేము మొదటిదినములలో చాలామందికి "తొట్టిస్నానాలు చేసి పచ్చిడితిండి తినవలె" నని సలహా నిచ్చితిమి. తదుపరి కొంతకాలమునకు, అడిగినవాళ్ళకే సలహా నిచ్చితిమి కాని, అడుగనివాళ్ళతో చెప్పలేదు. ఇప్పుడో, వాళ్ళ త్రాణ తెలుసుకొని గాని అడిగినను చెప్పుటకు ఝడిసిపోవుచున్నాము. కొంతమంది ఆచరణలో తప్పుజేసి, ఆ తప్పును సలహా నిచ్చిన వాని నెత్తిని రుద్దుదురు. కావున మేమందు విషయములో చాలా జాగ్రత్త వహించు చుంటిమి. అందునను ధౌత్యాది షట్కర్మ లుపదేశించుట మరియు ప్రమాద మనిపించుచున్నది. కొంద రుద్రేకస్వభావులు షట్కర్మలస్వాభావికముగా నాచరించి చిక్కులపాలైపోయిరి. మే మెవరికి సలహా నిచ్చినను ప్రతిఫలమేమియుఁ గోరకనే యిచ్చుచుందుము. ప్రస్తుతమున మేము దినమున కొకటి రెండు సార్లు సందర్భపడిన కందమూల ఫలాదులను

ఆఁకలి కొఱకే తిని వ్యసనములను, అమితత్వ
మును చేరనీయక జీవించుచుంటి మని పాఠక
మహాశయుల కెఱిగించుచున్నాము. మరియు
మాయీవ్రాతను గాంచి త్వరపడి యెవ్వరును
ప్రకృతి నాశ్రయింపవద్దనియు, బాగుగా నా
లోచించుకొని, సర్వవిషయములలోను సమర్థత
గలవాఁడును, ఉత్తముఁడును, యోగియు, త్యాగి
యు, విద్యాధికుఁడును, శాంతుఁడును నగు వాని
కరుణకు పాత్రులై చతుర్విధశుశ్రూషలు
జేసి, అనుసరణీయ విద్య నార్జించి, లోకమున
కాదర్శ పురుషులై, నీరోగులై, పుణ్యాత్ములై,
చిరంజీవులై సుఖింప వలయు ననియు, జ్ఞాన
నిధులగు సర్వమానవులను మేము మరి మరి
కోరి ప్రార్థించు చున్నాము. ప్రతి వ్యక్తియు
మమ్ముఁ జూచి, మా యాచరణను జూచి
విభ్రాంతుఁడై తానుగూడ మావలె నుండ
సంకల్పించి, చివరకు జిహ్వోపస్థల చపలత్వ
మునకు లొంగిపోయి యోగ విముఖుఁడగు
చున్నాఁడు. కాని సహజ జీవితమునం దయిష్ట
తచే గాదు. ఆరోగ్యముగా నుండుట కంగీకరిం
పని వారుందురా ? ఆరోగ్యములేని విభవాదు
లెందు కుపకరించును ? ఆరోగ్యము నిలుపు
కొనఁ గలిగిన వాని తెలివితో సరిపోల్పఁ
దగిన తెలివి యేదిగలదు ? ఆరోగ్యవంతునికి
లేమి యెక్కడిది ? ఆరోగ్యవంతునికి దుఃఖ
ముండునా ? ఆ యారోగ్య మెట్టిది ? ఆరోగ్య
మనఁగా "తిన్నపదార్థము తెలియకుండా
అరిగిపోయి, మిగలకుండా వెలుపలికి సౌఖ్య
ముగా జారిపోవుటయే" యని తెలుసుకో
వలెను. అట్టి పవిత్ర కార్య మనుదినము జరుగు
చుండు దేహామే భగవన్మందిరము.

మేము సద్గురు కటాక్షము వలన నిట్టి పవిత్ర
వంతమగు నారోగ్య మిచ్చు హఠయోగము
ననుసరించి, వంశపరంపరాగతమై వచ్చు
వ్యసనములతో బాటు మేముకూడా చిన్న
తనమునుంచియు అభ్యాసపడిన, అన్నము,
మాంసము, చుట్ట, పొడుము, మున్నగు
పెక్కు దురలవాటులను పరిత్యజించుట కొఱ
కనేక చిక్కులు బడుచు, మాకంటె వ్యసన
ము లమితముగాఁ గల మానవ సంఘ మధ్య
మున నివసించుచు కాలక్షేప మొనర్చుచున్న
మమ్ముఁ జూచి కొంతమంది సందేహ స్వభావు
లగుచు "అన్నము మాని మానవుఁడు జీవిం
చుట కల్ల" యని మొరటుతనముగా నితరు
లతోఁ జెప్పుచుండుట గూడ గలదు. అట్లుఁ
జెప్పుకొను వారినిఁ జూచి మేము చాల
సంతోషించు చుందుము. ఎందుకనఁగా నట్టి
యోటిమాటలు జెప్పుకొను వ్యక్తులు, కూటికే
గాదు చుట్టఁగాల్చుట నైనను మాని యొక్క
దిన మీ భూమిమీఁద నిలువఁజాలనివారే !
వారికి చుట్టలు గాల్చని వా రీ భూమిపై
కొందరున్నా రని చెప్పినను నమ్మకముఁ గలు
గదు. కావున మేము పరుల మెప్పుకొఱకై
యీ మహాయోగములోఁ బ్రవేశింప లేద
నియు, అది దైవ ప్రేరితమై మాచేత నడుపఁ
బడుచున్నదనియు, కాఁబట్టి దాని నింతలో
విడిచిపెట్టి వేరు మార్గావలంబుల మగుటకు
మా కెంత మాత్ర మధికారము లేదనియు,
అట్టి దుర్గతియే పట్టుట తటస్థమైనచో దాని
తో మా బ్రతుకంతరించి పోక తప్పదనియు,
మా దృఢవిశ్వాసము. ఈ విషయములో
మా సోదరుఁడు తన రోగమును గూర్చి
మాకీ క్రింది విధముగా జాబువ్రాసి యొసం
గెను. అది యెందుకు వ్రాయఁబడె ననఁగా:-

"మన కనేకమంది శిష్యులున్నారు. వారెల్ల పదే పదే వచ్చి చూచి నీ జబ్బుకు కారణ మడిగి నన్ను విసిగించుచున్నారు. కావున నీవొక జాబు వ్రాసి యింతటినుంచియైన సుఖం పుము" అని మా యగ్రజు లడుగఁగా వాఁ డిట్లు వ్రాసి యిచ్చెను— మహారాజరాజశ్రీ శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణం రాజ యోగీంద్రుల వారికి:— మీ కనిష్ఠ సోదరుఁడు పొత్తూరి నరసింహరాజు సవినయ మున వ్రాసి సమర్పించుకొనిన ఖరారునామా విజ్ఞప్తి.

నేను చిన్నతనమునుంచియు దైవికముగా నవజ్ఞుఁడను. నాకు విద్యాబుద్ధులెల్ల తమరే గఱపిరి. తదుపరి 1915 సం॥రం జనవరి 1 తేదీ మొదలు తమవలె నేనును ప్రకృతి ననుసరించి సహజాహారవిహారముల నొనరించుచున్నాను. కాని నేటికి సుమారు నాలుగైదు వత్సరముల నుంచి దుష్టస్వభావము గలవాఁడనై ఆహారవిహారములయం దమిత మగు నక్రమము నొనరించి యున్నందున క్రమముగా నా దేహపాటవము పాడై జీవితాశ వదలి పోయినది. అప్పుడు తమరు నాకు తగిన సలహా సహాయముల నొనరించి చాలసార్లు నా మరణబాధల నెల్ల తొలఁగించి రక్షించు చున్నను నేను నాకున్న దుర్బుద్ధివలన మీ రొనరించు మహోపకారమును సరిగా గమనించనేరక మిమ్మును పలుసార్లు హీనముగా తృణీకరించి నిందించి యున్నాను. అందుకు మీరు నన్ను మిక్కిలిగా నిందించి యుండుటచే తిరిగి కొంతవఱకు తెలివిఁ దెచ్చుకొని యింతటినుంచి యెల్లకాలము త్రికరణశుద్ధిగా మీ యిష్టానుసారము ప్రవర్తించి సుఖపడఁ దలఁచుకొన్నాను. ఇఁక నెన్నఁటికిని మీ యందు నే నెట్టి కుటిలస్వభావముతోడను ప్రవర్తింపఁగల వాఁడను గాను. ఇదివఱకు నేను తెలిసీ తెలియక యమిత కృతఘ్నుఁడనై సత్యసంధు లగు తమయం దారోపించిన సర్వ దోషములను నేటితో క్షమించి మీ సహాయములేనిది యెంతమాత్రము జీవింపఁజాలనీ నా భావిజీవితమునకు సహాయభూతులు గావలయునని పశ్చాత్తాపముతో హృదయ పూర్వక వందనము లర్పించి మరి మరి ప్రార్థించుచున్నాను. మరియు మీ యెరుక లేనిది నే నే కార్యమును జేయుననియు, మీ వాక్యమునకు నే నెట్టి యాటంకమును గలుగఁ జేయుననియు, వికట సంభాషణలతో మీ మనస్సును విసిగించననియు, యెందునను గర్వించననియు, దైవముఖముగా ఖరారు చేయుచున్నాను. మరల నే నే కారణముచేత నైనను మూర్ఖుఁడనై మిమ్ముఁ దృణీకరించినచో నాటినుంచియు నా యొక్క హానివృద్ధులతో గాని, నా భావిగతితో గాని, మీ కెంత మాత్రము ప్రమేయము లేదనియు, సవినయముగా మనవిఁ జేయుచున్నాను. నేను నిలకడగా మాట్లాడఁ జాలనందున యీ ఖరారునామా వ్రాయడమైనది. ఇది నా సంపూర్ణ వ్యక్తితోడను, సంతోషముతోడను వ్రాసి యొసంగిన ఖరారునామా విజ్ఞప్తి. ది 1 జనవరి 1929 సం॥రం హఠయోగాశ్రమం యేనుగువానిలంక, పొత్తూరి నరసింహరాజు వ్రాలు.

నీతివాక్యము లెన్ని చెప్పుచున్నను కొన్ని మహాపాపకార్యములు చేయుట, చేయించుట మాకు తప్పుట లేదు. అందు మొదటిది

పశువులను మేపుట, మేపించుట, వానిచే పని జేయించుట, వాని పాలుపిండుట, పిండించుట, వానిని కట్టిపెట్టి నిర్బంధించుట. రెండవది చెద పురుగులను దులిపి చంపుట, చంపించుట. మూడవది ఎలుకలు, పందికొక్కులు, యిల్లు త్రివ్వి పాడుజేయుటచే వాని బాధ తొలగించుట. తక్కిన కర్మ లెట్లున్నను శ్రీ చెళ్లపిళ్ళ వెంకట శాస్త్రిగారు శెలవిచ్చినట్లు యీ నూతన యీతిబాధా త్రితయ ముపశమిల్లు మార్గము గోచరించుట లేదు. "పాలగుణముం గల యితర పదార్థము నే మహాత్ముండైన తెలిపినచో నేను వానికి శిష్యుండనై పాలు పరిత్యజింతు" నని శ్రీ గాంధి మహాత్ముండు చెప్పినమాటయం దర్థము లేకపోలేదు. సంసారమునం దున్నందువల్ల పశుసంరక్షణ, యిల్లున్నందువల్ల చెదలుపట్టుట, తినుబండారములు దాచుకొనుటవల్ల మూషిక బాధ తప్పించుకొనుట మాకు దుస్సాధ్యమై పోవుచున్నది. తక్కిన విషయము లెట్లున్నను పాల విషయమునుగూర్చి చర్చించుట మాకు చాల సాహస మనిపించుచున్నందున సందేహించుచుంటిని. కాని సత్యమెరిగింపవలసిన బాధ్యత గలవాండనగుటచే నొకటి రెండుమాటలు జెప్పుట తప్పుట లేదు. జిహ్వా చాపల్యమునకు బానిసలుగాక తేజోమయ మగు ప్రకృతిసత్య మార్గమును అవగాహన జేసికొని చరించి చూడంగలిగినచో నా నిజతత్త్వ మెరుకబడక పోదు. పెద్దపెద్ద బొర్రలు పెరుగుటకు కొంత వఱకు క్షీరసంబంధ పదార్థభక్షణయే కారణ మని యెవ్వరును మరచిపోరాదు. బొర్రకంటె మహావ్యాధి మరియొకటి లేదు. వాని కంతర్గతముగా బహుమూత్రము, రాచపుండు, బట్టతల, పరాకు, నంజు మున్నగు వ్యాధులు గలిగియుండి బాధించు చుండును. దానికి తోడు బుడ్డ, బోదకాలు గూడ ప్రత్యక్షమైనచో నట్టివాని భార్య గుణవతి గాదేని వ్యభిచరించ ప్రయత్నించవచ్చు నని కొందరనుభవజ్ఞుల యభిప్రాయము. పైగా నూరు సంవత్సరములు జీవించవలసిన త్రాణను భగవంతుండు మానవ స్త్రీలపాలలో నిమిడ్చెను. అందువల్ల మనము మన తల్లిపాలనే త్రాగుట సర్వోత్కృష్టమని తలంచవలసియున్నది. తల్లిపాలు లేనివారు డబ్బాపాలు తమ బిడ్డలకు వాడుకంజేయుట గలదు గదా? ఆ బిడ్డల జీవితము విమర్శించి చూడుండు. ఆ సత్యము తప్పక ప్రత్యక్షమగును.

పాలవిషయమున మా గురువాక్య మిది.
"మనిషిపాలు ద్రావువాడు మానవుండు"
"పిల్లి పాలు ద్రావునది పిల్లి"
"పందిపాలు ద్రావునది పంది"
"మేకపాలు ద్రావునది మేక"
"పశువుపాలు ద్రావునది పశువు"
"కావున, నాయనా! నీవు పశువుపాలు గ్రోలి పశుప్రాయుండవు గాకుము. మేక పందిపాల కొఱకును, పులి కుక్కపాలకొఱకును, సింగ మెలుక పాలకొఱకును, కరి ఖరముపాల కొఱకును, వాంఛించుచుండుట లేదు. నీవు వానికంటె బుద్ధిమంతుండవైకూడ పశువుల పాలకొఱ కేల వాంఛింపవలయును?" మనకు జీవితాంతము వఱకు పాలుగ్రోలు టవసరమే యైనచో నింత సృష్టిచేసిన భగవంతుండు మన తల్లివద్దనే అట్టి యేర్పాటుగూడ చేసియుండును. గాని అట్లు చేసియుండకపోవుటకు

గల కారణము యోజించినచో “మనము బాగుగా ప్రకృతిలోని పదార్థములు భక్షించుట కనువగు దంతములు మన కుత్పన్నమైన తరువాత పాలయవసరము లేదని” ప్రతివానికి గోచరించుచున్నది. లేదా యతఁడు (భగవంతుఁడు) శుద్ధ బుద్ధిహీనుఁడైనను గావలసి యున్నది.

ఉచ్చదశలోనున్న మా కుటుంబ స్థితి 1900 సం॥రం నాటికి మహాకష్ట పరంపరలలో దగుల్కొని మరల 1938 సం॥రం నాటికి కోలుకొని యభివృద్ధి గాంచినట్లే, మా దేహములు గూడ మొదట బాగుగానుండి తర్వాత 1914 సం॥రం నాటికి మహాకష్టదశనంది మరల క్రమముగా 1938 సం॥రం నాటికి ఆరోగ్య సమన్వితమగు యోగాభివృద్ధిఁ గాంచుచుండెనని యనుకొని సంతోషించుచున్నాము. 1938 యేప్రియలు నెల మొదలు మా స్వీయచరిత్రను ప్రకృతిపత్రికలో ప్రకటించు చున్నారు. శ్రీ పుచ్చా వేంకటాద్రియ్య శర్మగారు, శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యపంతులుగారు, శ్రీ చెన్నుబొల్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు, శ్రీ వాడపల్లి మురహరిరావు పంతులుగారు, శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్య నాయుఁడుగారు మరి పెక్కురు ఆ మా స్వీయ చరిత్రను జూచి చాల సంతసించియుండిరి. దాని నింగ్లీషు భాషలోనికి పరివర్తనఁ జేసి ప్రకటింతు మని ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు నాతోఁ జెప్పిరి. అంతట శ్రీ భానుమూర్తి పంతులుగారా పనికి తాము పూనుకొందు మని వాగ్దత్తము చేసిరి. ఆయా విషయము లెట్లు జరుగునో కాలమే మనకుఁ జూపింపగలదు. అంతవరకు త్వరపడరాదు.

ప్రాకృత జీవనములో నేమి మహిమగలదో చెప్పఁజాలను గాని మ మ్మొప్పు డెరుంగని యెట్టి పామరుఁడైనను సరియే అతఁడే మతస్థుఁడైనను సరియే మమ్ము జూచిన తోడనే మా యందమితమగు భక్తి జూపుచు మాకు గావలసిన ఫలహారములను సమృద్ధిగా నొసంగుచుందురు. మేమెల్లకులస్థు లిచ్చు ఫలహారములను స్వీకరింతుము. అనఁగా వారి అంతరాత్మలో సహజముపై నున్న ప్రేమచేతనే మేమెన్నఁడు యెరుంగని, చూడని నూతన ప్రదేశమునఁగూడ మాకు ఫలహారములు సమర్పించుచుందురు. వారట్లు సమర్పించుట మా తెలివితేటలకును మా పాండిత్య ప్రకర్షకును మెచ్చుకొని గాదు. గాని “ మీయందేదో యొక దివ్యకళ మమ్మాకర్షించుచుండె ” నని వారిలో కొందరు మాతో చెప్పుచుండుట గూడగలదు. పైగా మేము సర్వమతస్థులను సమ భావముతో జూచి ప్రేమించుచుందుము. అదియును వారు మమ్ము ప్రేమించుట కొక ప్రబల కారణమై యుండవచ్చును. వీరిట్లుండ మమ్ము దూషించువారు కూడ కొందరు లేక పోలేదు. “ఇంత వుందని సుఖముగా నాలుగు రుచులు జిహ్వా కింపుగా తినక, నోరు గట్టుకొని యావల బొందు మహాద్భాగ్య మేమి”టని, మాపై ప్రేమతోడను, అసూయ తోడను గూడ కొంద రనుచుందురు. మరియు మే మేదో యొక వస్తువును మనస్ఫూర్తిగా తిన సంకల్పించినచో, ఆ వస్తువు తప్పక, అమ్మకమునకో, లేక యొక శిష్యుని ద్వారానో సందర్భపడి, మా సంకల్ప మీడేరి పోయిన దినము లెన్నియో గలవు. మే

మెవరికైన మాట నిచ్చినచో నది తప్పక చెల్లితీరవలసిన దే; చెప్పిన వాక్యమును తప్పించుకొనుటకు యింతవరకు మే మెన్నడును ప్రయత్నించి యెరుఁగము. మాజన్మాంతమువఱకు నిట్లే జరిగిపోవలయు నని శ్రీ పరాత్పరుని కోరుచున్నాము. మాట నిలకడఁగలవారిలో దరిద్రులు, మాట నిలకడలేనివారిలో భాగ్యవంతులు గలుగుట దుస్తరము.

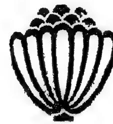
ప్రతిదినమును విశ్రాంతి సమయమున నేవో యిట్టి వ్రాతలు వ్రాయుటయో, విసర్పికి మంత్రించివేసి చప్పిడితిండి విధించి పంపించుచుండుటయో, ప్రకృతి చికిత్సలకు సలహాలు శిష్యులకు జాబులు వ్రాయుచుండుటయో, సుగుణ చరితులకు వారి కోరిక ననుసరించి వ్యసన పరిత్యాగ సూత్రము లుపదేశించుటయో, మానసిక వ్యాధులగు భూత, ప్రేత, పిశాచ, ప్రయోగాదులకు రక్ష లొసంగుటయో, పత్రికలు, భక్తి, జ్ఞాన, విరాగ యోగ గ్రంథములు చదువుటయో, లేక తోటలో ఫల పుష్ప జాతుల మొక్కలకు కొంతసేపు నౌఖరీ చేయుటయో, అలవాటు చెడకుండా యుండుటకై యొక రిద్దరు బాలురకు విద్య గరపుటయో, మా నిత్యకృత్యములు; గాని పేక, పులిజూదము, చదరంగము, వైకుంఠపాళీ, జూదం, బంతి మున్నగు సోమరి యాటలాడము. మరియు వ్యర్థముగా నూరూరు తిరిగి చుట్టములను తుడిచిపెట్టుట, లేక గ్రామములో పెత్తనముఁ జేసి చీవాట్లు దినుట మా కెన్నఁడు అలవాటు లేదు. మా కొఱకై వచ్చినవారి పని వెంటనే నెరవేర్చి తత్క్షణము వారిని పంపించి వేసెదము. గాని వారిపై చిరాకు పడుట, మాట్లాడక భీష్మించుట, అగౌరవపరచుట, మేమే గొప్ప వాళ్ళమని భావించుకొనుట, మున్నగు దుర్లక్షణములకు చోటీయము. యీ పై విషయములు వ్రాయ గలుగుటకు కూడా మేము గర్వపడవలసిన దే! మరియు నే నింతవర కెన్నఁడును, యెందు కొఱకును, యే కోర్టులోనుగూడ, బోనెక్కి యుండలే దని చెప్పగలుగుచున్నాను. పాఠకలోకమున కింక నొక ముఖ్యమగు నంశముగూడఁ దెలిపి, మా యీచాద స్తపుకథ సమాప్తిఁ జేయ నెంచితిని. అది యేమనఁగా:—

మా జీవితమను గడియారములో యిప్పటికి పగలు పండ్రెండు గంటలు దాటినది. (అనఁగా సగము కాలము గతించిన దన్నమాట) ఒంటి గంట కావచ్చుచున్నది. ఇంక సాయంత్రమగుటకు దాదాపు సగముకాలమే మిగిలియున్నది. ఈలోపుగా చక్రము లరిగి జబ్బిచ్చిపోయి మా జీవిత మను గడియార మాగిపోవునో, లేక మేము వాడుకొనుచుండు వాడుకను బట్టి సాయంత్ర మగువఱకుగాని, రాత్రి పండ్రెండు గంటలు కొట్టువఱకుగాని (నూరేండ్లుగాని అంతకుపైగాగాని) తిరుగవచ్చును. ఆ విషయ మిప్పుడు చెప్పుటెట్లు! కాని వేళ తప్పకుండా నిరంతరమును 'కీ' యిస్తూ మధ్య మధ్య ఆయిల్ చేయుచూ, దుమ్ము చేరనీక కడు భద్రముగా కాపాడుచుందుము. (స్నానపాన ఆహార విహారములు, ప్రాణాయామాది యోగసాధనలు, షట్కర్మలు యథావిధిగా చేయుచుంకుము) మా గడియారపు కొద్ది గొప్ప మరమ్మతులు యితరులచేత చేయింపము. (మాకు మందులు, డాక్టరాఫీసులు యెంతమాత్రము నిమిత్తములేదు) ఇంత జాగ్రత్త బూనుచున్నను, దైవగతివల్ల గాని,

గడియారములోని పనిముట్లు విలువలేని వగుట వల్లగాని, (అనఁగా మా జన్మ కారణముల లోని లోపములవల్లగాని, మా తెలివిహీనత చేతగాని) అది చేయిజారి క్రిందఁబడి బ్రద్దలై పోతే (పరిమాణము సరిపోతే) చేసే దేమిటి? అంతటితో మా జన్మకు ఆశ్వాసాంతముగలిగి యాచంద్రతారార్కము మీ వ్రాతమాత్రము లోకమునం దుండిపోవును. ఇది సత్యము. ముమ్మాటికి సత్యము.

పాఠకమహాశయులారా! ఇంతవఱకు జరిగిన ముఖ్యమగు మా జాతక ఫలితాలు మీకు నేను చెప్పితిని. కాని యింతటినుంచి భావి కాలమున జరుగఁబోయే మా జాతక ఫలితాలు యీ క్రిందఁజూపిన మా జాతక చక్రాలలో చూచినచో మీకే తెలిసిపోవును.

ఇందలి మొదటి కుండలి శ్రీ మల్లాది రామభద్రయ్య దీక్షితులుగారు, (విశ్వాసరాయపు రాగ్రహారము) రెండవ కుండలి శతావధాని దివాకర్ల తిరుపతి శాస్త్రిగారి యన్న సోమయ్య శాస్త్రిగారు. (చింతలమోరిలో నున్న సమయమున) లిఖించిరి. ఆ జాతక చక్రాలివిగో చూచుకొనుఁడు, తెలిసికొనుఁడు,ఆనందించుఁడు.



(1) శ్రీ కృష్ణంరాజయోగీంద్రుని జాతకము

	కే	శ	
	రాశి చక్రి		కు-గు
చ			
	శు	ల-ర బు-రా	

	ర	శ	కే
	అంశ చక్రం		
కు-బు			శు
రా	ల-గు		చ

శ్రీ కృష్ణంరాజయోగీంద్రుని జననం

శ్రీ చాంద్రమాన స్వభానుసంవత్సర కార్తిక శుక్ల అష్టమీ గురువారం ధనిష్ఠా నక్షత్ర ద్వితీయచరణ తులాలగ్నమందు. జననకాల కుజదశాశేషం నాలుగు సంవత్సరముల పదకొండుమాసముల పదమూఁడు రోజులు.

(2) శ్రీ రామరాజయోగి జాతకము

రాశి చక్రం

శు	ర-బు	రా-కు	చ
గు	రాశి చక్రం		
			శ
ల	కే		

అంశ చక్రం

		రా చం-గు	
శు	అంశ చక్రం		
			కు
ర	బుకే	శ	

శ్రీ రామరాజయోగి జననం

శ్రీ చాంద్రమాన ఖరసంవత్సర వైశాఖశుక్ల చవితీ జయవారం పునర్వసూనక్షత్ర ద్వితీయచరణ ధనుర్లగ్నమందు. జననకాల గురుదశాశేషం తొమ్మిది సంవత్సరముల యెనిమిది రోజులు. మాసములు లేవు.

ఓమ్ తత్ సత్.

(221 వ పేజి తరువాయి)

అదియుగాక ఇతరులయందు 'పగ'గలిగి ఆ జన్మాంతరము వఱకు దానిని మఱువకుందురు. దీని వలన వారికి దేహ నాశనమే కలుగును. ఆహా! చూచితిరా! మాంసాహార మహిమ, గనుక మనము క్రూరజంతువుల ఆహారమును, నీచాతి నీచమును, హేయగుణములకు, దైహిక మానసిక వ్యాధులకు పుట్టినిల్లైన యీ మాంస భక్షణను విసర్జించి, కేవల శాకాహార భక్షకులగుటకు నేటినుండి ప్రయత్నించుటయే గాక, మన బంధుమిత్రాదులనుగూడ అట్టి పవిత్రమార్గమున నడిపింపజేయుటకు పరమేశ్వరుడు మనకు తోడ్పడుగాక!

మాంసాహారము

గొల్లకోట సత్యరాజులు
ప్రకృతి జీవనాభిలాషి

పై విషయమును గురించి నా మిత్రులలో అనేక మంది నన్నే ప్రశంసించుచుండురు. వారికి నేను దానిని గురించి యెన్నో విధముల బోధించి, వారిని శాకాహార భక్షకులుగ మార్చుద మని ప్రయత్నించుచున్ననూ వారు జిహ్వాచాపల్యము చేతనో లేక బంధు మిత్రాదుల నిర్భంధము వలననో నేటి వఱకు గూడ మాంసాహారమును త్యజించలేకున్నారు. ఇటువంటి మిత్రసోదరు లింకా యుందురనియే నేనిప్పు డీ దిగువ నా అనుభవమును వ్రాయుచున్నాను.

నన్ను పుట్టినది మొదలు చిల్లర వ్యాధులు పీడింప దొడగినవి. వాటికి మా తల్లిదండ్రులు మందు లిప్పించుటయు, తాత్కాలికముగా వారము రోజులు నాకు విశ్రాంతియు, తదుపరి తిరిగి మరల రోగములు కనబడు చుండుటయు, జరుగుచుండెడిది. ప్రతి దిన ముదయము చన్నీళ్ళతో స్నానము చేయ నారంభించ ఆ నాటి సాయంకాలముననే చెప్పరానంతటి తలబాధ ఉష్ణము వచ్చుచుండెడిది. అట్టి స్థితిలో నేను ప్రతిదినమును స్నానము చేయుటకు అవకాశము లేక పోయెడిది.

ఇట్టి దశలో మా మిత్రు లొకరి వద్ద శ్రీవ్యాసాశ్రమ స్థాపకులగు శ్రీమళయాళ స్వాముల వారిచే రచింపబడ్డ శ్రీ శుష్క వేదాంత తమోభాస్కర మను గ్రంథ ముండుటయు, దాని యందు మత్స్యమాంస విసర్జనము గురించి విపులముగా వ్రాయ బడుటయు చూచితిని. తదుపరి నా ఆరోగ్యము బాగుపడు నను ఆశతో ఆ గ్రంథమును చదివి అందలి విషయముల గ్రహించి ఆచరణలో నుంచితి. అప్పటి నుంచి నాకుగలిగిన ఆనందమూ ఆరోగ్య మహాభాగ్యమూ ఏమని విన్నవింతును. పూర్తిగా నా జీవితమును బ్రాహ్మణులవలె శాకాహార భక్షణములపైనే గడుప నిశ్చయించుకొంటిని. అట్లే నేటికిని గడుపుచున్నాను. ఇప్పుడు ఏ రోగములు రావు సరిగదా మానస మెల్లపుడుల్లాసముగను ప్రశాంతముగను ప్రకాశించుచుండును. దినమునకు 4,5 సార్లు చన్నీళ్ళస్నాన మొనరించిననూ లోగడ బాధించిన వ్యాధులలో యిప్పుడొకటైననూ కనబడదు. శూద్రకీలజులవలె హేయగుణములుద్భవింపవు. కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గములు బాధింపవు. ఇది నేను నా అనుభవమున వ్రాసిన సంగతి యని నా సోదరులు భావించ గలందులకున్నూ రాబోవు వారి జీవితకాల మంతయు యిట్టి శాకాహార భక్షణముతోనే జరిగించ గలందులకున్నూ కోరుచు, వినయ పూర్వకముగా ప్రార్థించుచున్నాను.

మాంసభక్షణ — శాకభక్షణ

శాకాహారము ప్రకృతిమాతవలన సృష్టించబడి ప్రకృతి పోషకము లగు గాలి, నీరు, మట్టి సూర్యకాంతులచే వృద్ధిపొంది, చూచుటకు బహు ఆహ్లాదముగా కనంబడుటయే గాక వానిని భుజించువారలకు రోగ నిర్మూలనము, ఆత్మోన్నతి కభివృద్ధి, పరమాత్మ చింతన, మనోనిగ్రహము, కామక్రోధాది హేయగుణముల నిర్మూలము గలిగి, చిల్లర వ్యాధులు రాకుండ నొక రక్షక కవచమై యలరారుచుండును.

ఇంక మాంసభక్షణమో, ఒక జంతువును జంపినగాని రాదు. పోనీ! నేను జంతువును చంపుట

లేదే? బజారులోని విక్రేతలు విక్రయించ, తెచ్చితిమని కొందఱందురు. అది సరిగాదు. మనము కొనుటం బట్టియే వారట్టి ఘోర దారుణ కృత్యం బొనరించుచున్నారు. దీనిం దినువారికి హేయగుణములు, అందును క్రోధము ముఖ్యముగా గలుగుచుండును. మనస్సు చంచలగతి చెందును. ఒక పనియం దైనను స్థిరదృష్టియుండదు. వ్యాధులకు పుట్టినిల్లు.

ఇట్టి మాంసభక్షణమువలన వారు దిను ఆహారమే జీర్ణముగాక మిక్కిలి బాధపడుదురు; కాని నిజమును గ్రహించి, జిహ్వాచాపల్యము నరికట్టి దానిని తినగూడదని నిషేధింపరు. భగవంతు డొసంగిన శాకాహారములలో నెంత మహామహిమ యున్నదో, దాని ననుభవించు మహాత్ములే చెప్పలేరు. అట్టియెడ నావంటి వానికెట్లు దాని దెల్పుట శక్యమగును. పూర్తిగా మాంసభక్షణ విసర్జించి, శాకాహారియై ప్రకృతి మాత ఆజ్ఞల ధిక్కరించక మితాహారియై శరీరపోషణ చేయువాని కెన్నటికి యెట్టి వ్యాధులు రావనియే నాకుగల గట్టినమ్మిక.

మాంసాహారులకు - శాకాహారులకు భేదము

శాకాహారులైన బ్రాహ్మణ బాలురు చిన్నతనమునుండి బుద్ధిగలిగి చెడు వ్యసనములు లేక సన్మార్గులై మర్యాదగా వినయ విధేయతలతో ప్రవర్తింతురు. ప్రతియేట పరీక్షలందు కృషిచేసి చదివి కృతార్థులై యెక్కువ విజ్ఞానము సంపాదింతురు. ఇంతేగాదు, వారు రాబోవు వారి భవిష్యత్తునుగూర్చి కడుశ్రద్ధ వహింతురు. వారి మన పెల్లప్పుడు సత్కార్యములందు పాల్గొనుట కుద్యమించును. శాంతముతో వారి ముఖము ప్రకాశించుచుండుటయే గాక చూచువారల కానందమును గలిగించును.

ఇంక మాంసాహారులైనవారి బాలకులగూర్చి కొంచెము యోచింతము. వారుచిన్నప్పటినుండి చెడుబాలకుల స్నేహమునుగలిగి, దుర్వ్యసనముల పోషకులై, అమర్యాదగా ప్రవర్తింతురు. పెద్దల, గురువుల దూషించుటయే వీరి ముఖ్యవృత్తి. విద్యయం దభిరుచిగలిగి, పరీక్షలయందు కృషిచేసి చదువక పోవుటవలన తత్ఫలితముగా పరీక్షలందు తప్పి, మనోవ్యాధులకులోనై తగు యిక్కటులం బడెదరు. వారు రాబోవువారి భవిష్యత్తునుగూర్చి కించిత్తైనా యోజించక వ్యభిచారాది ఘోరపాపకృత్యము లొనరించి, తమ శరీరారోగ్యమునే నశింపు జేసికొందురు.

చూచితిరా! మాంసాహారులకును, శాకాహారులకును గల భేదము. ఇందులకు దృష్టాంతముగ మఱొకటి. శాఖాహారులు భుజించు వస్తువులు కేవలము వారికి సాత్వికగుణమునే కలిగించి రజోగుణ సముద్భవమగు క్రోధమున కెంతమాత్రమును తావీయక వారిని శాంతముగ మార్చును. (ఇది పెక్కు జగడములందు కానవగును) మాంసాహారులు భుజించునవి కేవలము రజోగుణ సముద్భవమై క్రోధమునకు పుట్టినిల్లై మానవుల అధః పతనమునకు ద్రోయును. ఎట్లన? శాకాహారులలో జగడము సంభవించిన అది మాటలతోనే అంతమొందును. కాని మాంసాహారులతో జగడము సంభవించిన అది తొలుత మాటలుగను, తిట్లుగను ప్రారంభమై తదుపరి కత్తి కటారులతో పోరుసలుపు నంతవఱకు వచ్చును.

(219 వ పేజీ చూడుడు)

ప్రకృతి గ్రంథాలయము

ప్రకృతి ఉద్యమవ్యాప్తికి సహాయపడు కార్యనిర్వాహక శాఖలలో గ్రంథాలయ నిర్వహణము ప్రధానమైనది. ప్రకృతి జీవనవిధానము మీదను, చికిత్సా విధానము మీదను, గొప్ప సాధకులు వైద్యులు అయినవారు తమ అనుభవములను, శాస్త్రమును సమకూర్చి వ్రాసిన గ్రంథజాలమును ఒకచో చేర్చి జ్ఞానార్తులై యున్న విద్యార్థులకు ఒసంగుట బహు ముఖ్యమైన కార్యము. అటుల గ్రంథపఠనము చేసినవారు మాత్రమే మంచి వ్యాసకర్తలుగను, ఉపన్యాసకులుగను సాధకులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను, తయారగుదురు. ఇట్టి ప్రకృతి గ్రంథములుగల ఆదర్శ గ్రంథాలయములు హిందూదేశములో ఒకటి రెండుకంటె యెక్కువ లేవు. అవియైనను ఇపుడు పనిచేయుటలేదు.

మన ఉద్యమముతరఫున కేంద్రస్థానమగు బెజవాడలో ఇట్టి గ్రంథాలయ ముండుట చాల ఆవశ్యకమై యున్నది. దీనికొరకు శ్రీ॥ శ్రీ॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు శ్రమపడి మంచి ప్రకృతి గ్రంథములను సమకూర్చినారు. ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారును అందులేనట్టి కొన్ని ముఖ్య గ్రంథములను ఎక్కువగా జీవన విధానముపై గల గ్రంథములను ఆంగ్లభాషలో సంపాదించియున్నారు. ఇంకను కొన్ని గ్రంథములను సంపాదింప సమకట్టి ఒకచో సిద్ధపరచియున్నారు. ఇప్పటికి నాలుగువందల రూపాయల పెట్టుబడితో చాలవరకు మంచి గ్రంథములు సమకూడినవి. ఇంకను చేర్చవలసినవి రు 400/—లగును. [illegible] ఆర్థికసహాయము అవసరమై యున్నది. అది త్వరలోనే రాగలదని నమ్మకము గలదు.

ఇదియునుగాక అభిమానులు కొందరు తమవద్దనున్న గ్రంథములను పంపి గ్రంథాలయాభివృద్ధికి సహాయ పడుచున్నారు.

ఇట్టి గ్రంథాలయ నిర్వహణమునకు ఉత్సాహముగల స్వచ్ఛంద సేవకులు కొంతమంది అవసరము. వారును ప్రకృతిమాత ప్రోత్సాహమున సమావేశమగుటకు యేర్పాట్లు జరుగుచున్నవి. ఆమె సంకల్పమాత్రముననే అనేకచోట్లనున్న వివిధవస్తువులు, శక్తులు, సమ్మిళితమై ఒక ఆదర్శ సంస్థాపన కాగలదు.

ఈ గ్రంథాలయమున ప్రతి ఆదివారమును ఉపన్యాసములును, ప్రదర్శనములును యేకాదశీ ఉపవాస జాగరణలున్ను, పర్వదినములందు సమావేశములున్ను జరుగును.

ఇందుండు గ్రంథములలో యెక్కువభాగము ప్రకృతి చికిత్స జీవనముల గురించి యుండును. దేశమందలి తక్కువ గ్రంథాలయములలో ఈ పుస్తకములు వెయ్యింటికి ఒకటి రెండు కంటె యెక్కువ లేవు. కొన్ని సుప్రసిద్ధ గ్రంథాలయములలో కూడ చాల తక్కువగ నున్నవి.

ఇచట విజ్ఞాన దాయకములగు ఇతర గ్రంథములు కూడ నుంచబడును.

చిత్రపటములు, శరీరశాస్త్ర· ఆహార శాస్త్ర, ఆరోగ్య శాస్త్ర పటములను ప్రకృతి సౌందర్యమునకు సంబంధించిన పటములు నుంచబడును.

గ్రంథాలయ ప్రదేశము - వాతావరణము

గ్రంథాలయము ఒక పవిత్ర ప్రదేశముగ నుండవలెను. అందు అధ్యయనమునకు చేరినవారి మనస్సు నిర్మలముగ నుండుటకు వాతావరణము సహాయపడవలెను. పూర్వమిట్టివి వనములలో పవిత్ర వృక్షముల నీడలలో శుభ్రమైన భూదేవి యొక్క ఒడిలో జరుగుచుండెడివి. నేటి మన ప్రకృతి గ్రంథాలయము కూడ అట్టివనమునందే జరుగవలెనని ప్రకృతిమాత ఆదేశము.

అట్టిచోట్ల ఫలాహారము సాత్వికాహారము తీసికొనుచు, ఆరోగ్యవిధుల, నిష్ఠనియమముల, ననుసరించుచు భక్తిశ్రద్ధలతో, ఏకాగ్రచిత్తముతో గ్రంథపఠనము చేసినవారికి సర్వవిధముల అభ్యున్నతి కలుగకలదు.

ఇట్టి పవిత్ర ఉద్యమములందు పాల్గొని తమశక్తికొలది సహాయపడినవారి కాలమును, ధనమును, శ్రమయును సార్థకత నొందగలవు.

ఇట్టి ప్రకృతి గ్రంథాలయము 1941 సం॥ఆగస్టు 10వ తేదీన బెజవాడ సత్యనారాయణపురములో ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారి యాజమాన్యమున శ్రీ ఉప్పలపాటి రామరాజుగారి మామిడితోట యందు జరుగును.

అభిమాను లందరును తప్పక దయచేయ ప్రార్థన.

ఇట్లు,

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ, కార్యనిర్వాహకుడు.

జలోదరము కుదిరినది

చెరుకూరి నాగభూషణం, వయస్సు 30 సంవత్సరములు. తెలగ కులస్థులు, ఎలిమెంటరీ స్కూలు మాస్టరు.

నాకు పది సంవత్సరములక్రిందట దగ్గు, ఆయాసము వచ్చినది. ఇంగ్లీషు వైద్యము, నాటు వైద్యము చేయించినారు. వ్యాధికి శుక్లనష్టము కారణ మని చెప్పినారు. తరువాత నాలుగు సంవత్సరములకు యెడమ భాగమునకు పక్షవాతము వచ్చినది. అడవిపావురము నెత్తురు త్రాగుట, శరీరమునకు పూయుట, దాని మాంసము తినుట, చేయుచు చీరాల యందలి సుప్రసిద్ధఆయుర్వేదవైద్యునివద్దమందుతింటిని. అప్పటికి ఆవ్యాధి తగ్గిపోయి మరల కొన్ని రోజులకు దగ్గు వచ్చి పక్షవాతము వచ్చినది. మరల వైద్యునివద్ద మందు తినినను తగ్గలేదు. హోమియోపతిమందు వాడగా కొద్దిగా తగ్గినది. ఆవుపాలు, గోధుమరొట్టె ఆహారముగ ఇచ్చుచు తమలపాకు రసముతో ఆయుర్వేదపుమందు ఇచ్చిరి.

ఈ తడవ షుమారు నాలుగు నెలల క్రిందట మరల దగ్గువచ్చి తరువాత రెండు నెలలకు లోగడ పక్షవాతము వచ్చిన భాగమున చెయ్యికి, కాలుకు ముందర నీరుచూపి తరువాత శరీరమంతయు నీరు చూపినది. అది క్రమేణ జలోదరముగ మారినది.

రాత్రులందు నిద్రలేదు. పరుండిన ఆయాసము వచ్చును. ఎప్పుడును కూర్చుండవలసినదే. రెండు అడుగులు కూడ వేయలేను. క్రమేణ పొట్ట పెరిగి యేబది అంగుళములచుట్టుకొలత కలదిగను, కాళ్ళుపైనుండి క్రిందికి 20 అంగుళములుచుట్టుకొలత గలవిగను మారినవి. పొట్ట రాయివలె గట్టిగా యుండెడిది. నీరు చూపినప్పటినుండి వెనుకటి గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యుని వద్దనే మందు తినుచుంటిని. ఆయన అతిపట్టుదలతో మందునిచ్చెను. కొన్నిరోజులు తమలపాకులరసముతోను, ద్రావకములతోను, తాళచూర్ణములతోను మందునిచ్చిరి. రొట్టె, పాలు, బార్లీజావ నిచ్చిరి. కాని పొట్టలా పెక్కుట ఎక్కువై బాధ పెరుగుచుండుటచే వారు యింక యెక్కడైనను వైద్యము చేయించుకొనుడని చెప్పుటచే చివరకు శ్రీ డాక్టరు స్థానం పార్థసారధిగారివద్ద ప్రకృతి వైద్యము చేయించుకొన మొదలుపెట్టితిని.

ఈ చికిత్సలో ప్రొద్దుటిపూట 8 నిముషముల సేపు లింగస్నానమును, మధ్యాహ్నమును, రాత్రియును పొత్తికడుపునకు ఒండ్రుపట్టీలు 15 నిముషముల పరిమితితోను, ఉదయం లింగస్నానానంతరము గోరువెచ్చని నీటితో యెనిమా చేయుచు రాగా అయిదు రోజులు అయిన దగ్గరనుండి కుళ్ళిడుగాను చిన్న పెచ్చులుగాను దుర్గంధ యుతముగ యెనిమా నీటివెంట మలము వెడలుతూ వచ్చినది. రోజూ మధ్యాహ్నము యెండలో అరటిఆకులు కప్పుకొని ఆతపస్నానము చేసిన తరువాత చన్నీటి శిరఃస్నానముచేసి అనంతరము పొత్తికడుపునకు ఒండుపట్టీ వేయుచు వచ్చితిమి. 4 రోజుల తర్వాత నీరు కొంచెము తగ్గుచువచ్చి పొట్ట మెత్తపడుతు వచ్చినది. మొదట్లో రోజుకు నారింజకాయలు రెండు చొప్పున మొదలు పెట్టి క్రమముగ 10 కాయలవరకు హెచ్చించుచు వచ్చిరి. షుమారు 15 రోజులకు వాపు అంతయు తీసిపోయినది. అనంతరము ఉడక పెట్టిన కూరలు ఇచ్చిరి. - తరువాత ఒక నెల రోజులనుండి యెనిమా రోజూ చేయుట మాని వైచి నాలుగు రోజులకొక పర్యాయము చేయుచు నాలుగు రోజులకొకసారి ఆవిరి పట్టుట, ఉదయం సాయంత్రం పచ్చిముతుక గోధుమపిండి కొంచెము బాగానమలి వెంటనే ఆవుయొక్క గుమ్మపాలు $\frac{1}{4}$ శేరు తీసుకొనుచుంటిని. రోజును సాయంత్రము యెండలో మూడుమైళ్లకు తక్కువ కాకుండ నడచుచుంటిని. ఇపుడు సుమారు పదిరోజులనుండి ఒకపూట గోధుమ అన్నము, కూరలు, మజ్జిగతోను సాయంత్రము పాలు పుచ్చుకుంటూ ఉన్నాను. ఉదయం సాయంత్రం నడక పరిశ్రమ చేయుచున్నాను.

ఇప్పుడు నాకు శరీరమున తేలిక చిక్కినది. మావాళ్లు నన్ను ఆశవదలుకొన్న తరువాత కూడ ఈ ప్రకృతి చికిత్సవలన నేను ఆరోగ్యవంతుడనగుటవలన ప్రకృతి చికిత్సా మాహాత్మ్యమును కొనియాడుచు ఇందువలన అనేక మంది రోగులు బాగుపడ కోరుచున్నాను.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయువు

ఉత్సాహము

శక్తి

సత్తువ

సామర్థ్యము

కావాలంటే వీరిని సంప్రదించండి

డాక్టర్ ... మూర్తి, ..., ఎం. డి.,

... ప్రెస్, బిల్డింగ్సు

బెసెంటురోడ్ * * * బెజవాడ.

గురిచూచి....

ఆంధ్ర పరిషత్తు

ఏ. జి. ప్రెస్ బిల్డింగ్సు, బెజవాడ.

పబ్లిషర్సు, బుక్ సెల్లర్సు, స్ట్రాబోర్డు స్టాకిస్టుసు, ఎన్వలప్ సప్లయర్సు, Etc

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములు.

1 వైతాళికులు ... .. రు 1—8—0

2 వసంతగీత .... రు 0—8—0

3 వేదాన్తముక్తావళి (దినకరవ్యాఖ్యాన సహితము) రు 4—0—0

4 బసవరాజు అప్పరాయ గీతములు .... రు 0—8—0

5 Andhra Social Life and Organisation 0 - 8 - 0
By B. SESHAGIRI RAO M.A., Ph. D. (English)

6 History of Andhra Commerce 0 - 2 - 0
By B SUBRAHMANYAM, M.A., Ph D. (English)

7 Andhra Week Commemoration Vol No. 1.
(Essays in Telugu and English, Rs. 1 - 0 - 0

8 అశోకము ... రు 1—0—0

9 హంపి - విజయనగరము రు 1—0—0
(వారణాసి శ్రీనివాసరావుగారు)

ఇంకా విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి గ్రంథములు

రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారి గ్రంథములు

దివ్యజ్ఞాన సమాజమువారి ప్రకటనములు దొరకును.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ స్వాస్థ్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక సౌఖ్య సుఖముల కొరకు తెచ్చుకొనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగా ననుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అహింస, ఉపాసనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము. మున్నగు మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ చందా రు 1-8-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. సునిశిత వైద్యము 100 చిత్రపటములు

డాక్టర్ యం. డి. లస్ట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ గ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయములు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప శక్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

సంచు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినట్లో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయములుండుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నివారింపబడేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలవు. అచ్చగుచున్నది

త్రోటి వైద్యము

శాస్త్ర కిరణములు. 34 ... 400 పుటలు. సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన ... లంగు జేర్పి ... నూతన ఫక్కీని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి ... శాస్త్రము, ముఖప్రైభవిద్య, రోగారోగ్యనిర్ణయము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ... తేటతెల్లముగా వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0 ప్రకృతి ... వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed & Published at the Andhra Chandhalaya Press,
by Dr. P. VENKATRAMAIYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



ఆగస్టు
1941

సంపత్సర చందా
రు 3—0—0
బెజవాడ.

ప్రకృతి 22వ వార్షికోత్సవము

కీ. శే. హనుమయ్యగారి
7వ వర్ధంతి



9—8—41 తేదీన బెజవాడలో
అందరు విచ్చేయండి

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహార్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు		
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0
దురభ్యాసఖండనములు		
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు చం
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకొ?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3
ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు	
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6
వివిధచికిత్సాగ్రంథములు	
పురుటాలు	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 బెజవాడ సంచిక 8

ఆగస్టు 1941

ప్రకృతి 22 వ వార్షికోత్సవము

మరియు

హనుమయ్యగారి 7 వ వర్ధంతి

సోదరీ, సోదరా,

ఈ యుత్సవములు 9—8—41 తేదీన బెజవాడ పట్టణమున ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనములో జరుగును. తామెల్లరు దయచేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొని మమ్మానందింపజేయ గోరుచున్నాము.

ఇట్లు విన్నవించు,

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి.

కార్యక్రమము

9—8—41 ఉదయం 8 గంటలకు వర్ధంతి సందర్భమున బ్రహ్మోపాసనము.

11 గంటలకు ఫలాహారము.

మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ఇష్టాగోష్ఠి.

సాయంత్రం 5-30 గంటలకు గాంధీపార్కులో ప్రకృతి పత్రిక వార్షికోత్సవ సంబంధమగు బహిరంగసభ జరుగును.

వ్యాధులకు మందులా?

గొల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభి

మానవులగు మనకు పుట్టినది మొదలు దేహమునందు చెడుపదార్థము చేరక తప్పదు. అందు మూలమున యేదోయొక వ్యాధి దైహికముగనో లేక మానసికముగనో యెప్పుడో యొకప్పుడు కర్మవశముననైన గలుగకపోదు. అట్టి వ్యాధులకు మన మొనరించుచున్న చికిత్సలేవి? డాక్టర్ల సలహాలు; మందు వైద్యుల సంప్రదింపు; తదుపరి మందుల పరిశీలన. బీద వారలమైననూ చివరకు మందుల విక్రేతల మోసముననో లేక మన దురదృష్టవశముననో మనము రోగము పోవునుగదా యని వారు (మందుల విక్రేతలు) చెప్పు మాటలకు పరవశులమై డబ్బు వెచ్చించి, లేహ్యములని చంద్రోదయములని, మకరధ్వజములని గుటికలని, మొదలగు వివిధములైన విషపూరితములును, దేహ నాశనకరములును, హింసాకరములు అగు రసాయని కౌషధముల సేవించి, తన్మూలమున గలిగిన తాత్కాలిక సౌఖ్యమునకు ఆనందించు చుండుటయేగదా! ఇట్లు నెలో రెన్నెల్లో గడచిన పిదప తిరిగి రోగము మరొక రూపమున మన దేహమందు ప్రత్యక్షమేకదా! అట్లయిన దీనిని పూర్తిగ నిర్మూలించుకొను సాధన మేది? దీనిగూర్చి కొంచెమిచ్చట వివరించుచున్నాడను.

రోగములు - కారణములు

మానవజన్మము కర్మజనితమైనది. కనుక వ్యాధులు సంభవించుట నిక్కువమేగాని, ఆ వ్యాధులకు మూలకారణమగు చెడుపదార్థమును మన దేహమునుండి తొలిగించినచో యిక నెన్నటికి వ్యాధులు రానేరవు గదా!

అయిన యీ చెడుపదార్థమనునది మన
మం దెట్లు కలుగుచున్నది. అను సం
పొడసూపకపోదు. అందులకు కారణము
ప్రకృత్యభిగమనమునకు మరలక,
మాత యాజ్ఞల ధిక్కరించి, మన మ
చెడుతలంపులందును, మనము దేహ
అనగా వ్యాయామము మొదలైనవి
మన శరీరమునకు చెమట పట్టించక
వలననూ, స్నానసంధ్యలు లేకపోవుటచే
ఆకలిలేక భుజించుటో, లేక మితిమీరి
చుటచేతనూ, పరిశుభ్రమగు వా
బీల్చుట కుపయోగించక పోవుటచే
స్వాభావికాహారమును మన రుచుల
యితర వస్తువులు జేర్చి పచనము
కృత్రిమాహారముగా జేసి భుజించుచ
చేతను మన దేహమందుండు జీర్ణశక్తి
పడక జీర్ణముచేయలేని తిండిని ఒక మ
నెట్టివేయును. ఈ నెట్టివేయబడ్డ పద
కుళ్ళి వ్యాధిరూపముగా మనకు మన
ముఃలపై ప్రత్యక్షమగుచుండును.

ఇట్టి వ్యాధులకు సృష్టికర్తయగు
శ్వరుడు ప్రకృతి జీవన మొసంగి,
అగ్ని, నీరు, మన్ను, వెలుగు, గాలి అను
భూతములచే చికిత్స జేసుకొనుట
రుప, మానవుడు గర్వించి, ఆపూట
టకు గంజి లేక పోయిననూ సరే
భావించి, ధనమును వెచ్చించి విషపూ
లగు మందులవాడి, దేహనాశనము చే
మానవుని మూర్ఖత్వము కాదా? వ్యాధి
నంతనే తనంతట తాను స్వయముగ

మును నివారించుకొనగల శక్తి తనలో గలిగియు, ఆ దివ్యశక్తిని మఱుగుపరచి (నిద్రపుచ్చి) అన్యుల నాశ్రయించుట పామరత్వము కాదా? ఇంతకన్న మానవునకు అజ్ఞాన మింకొకటి గలదా?

పైకారణములలో నేదొక్కటియైన సరిగనుండని యెడల రోగములేల కలుగవు? ప్రకృతి మాత యాజ్ఞల శిరసావహించి, ప్రకృత్యభిగమనము సకు పోవు జీవులకు రోగములేల కలుగును? రోగముతో నూరేండ్లు బ్రతుకుటకన్న రోగములేని బ్రదుకు ఒకరోజైన చాలు గదా!

రోగములు - నివారణమార్గములు

రోగమునకు మూలపదార్థము అన్యపదార్థ కూడికయే యని మనకు చాలకాలము నుండి తెలియును. అట్టి చెడుపదార్థమును వెలుపలికి (అనగా పైకి) నెట్టి వేయుటకు మన కూనే మహర్షి వారు బాష్ప, ఆతప, ఉపశమనస్నానముల చికిత్సలగా నేర్పర్చియున్నారు. అదిగాక వారు చిరకాలము కృషిచేసి సంపాదించినదీ ప్రకృతీ జీవనమే. ఇదియే సకలరోగములకు చికిత్స. ఇదియే సకలరోగులకు దివ్యౌషధము. ప్రకృతివైద్యమన్నను, ప్రకృతి జీవనమన్నను భయమెందులకు? దీని నాచరించుటకు మీకు కష్టమా? కాదే? ఎందువల్లననగ యిందు ప్రాణాపాయ కరములగు యింజక్షనులు లేవు. దేహనాశన మొనర్చు మందులు లేవు. మరణమున కప్పగించు శస్త్రచికిత్సలు లేవు. అయిన నింకేమి గలవు అని మీరడుగ వచ్చును? ఇందు సాత్వికమైన ఫలాహారసేవనము మాత్రము గలదు. ఫలాహార సేవన మేమి?రోగముల నిర్మూలించు లేమి? అనుభావన మన మనసులందుండక పోదు, అట్లయిన వినుడు.

మన వైద్యులు అనగా ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఫలములందు శరీరమునకు పోషకములగు శక్తులన్నియు పూర్తిగా నున్నవని చిరకాలము క్రిందటనే గుర్తించి యున్నారు. అదిగాక సృష్టిని బట్టిచూడ భగవంతుడు మనకొసంగిన ఆహారము ఫలములని నిశ్చయము కాకపోదు. అట్టిఫలముల సేవించియే రోగులు విముక్తు లౌచున్నారు. నేటి మందువైద్యులు గూడ ఫలములకే అగ్రస్థాన మిచ్చి సంకల్పించుచుండ మీకేల యీ సంశయములు.

అదిగాక ఫలములు ప్రకృతిమాత నిర్మితములు. ఇవి ఎండకు ఎండి, వానకు తడిసి, గాలివెలుతురులకు మగ్గి, భూదేవి పోషణముచే పెరుగబడినవి. కాన యివి సకల రోగములకు దివ్యౌషధములై యుండుటయేగాక, సర్వరోగములను నిర్మూలించుటకు పరమౌషధమై యలరారుచున్నవి. అట్టితరి మనము సంశయించుట కేవలము హాస్యాస్పదము కాకమానదు.

భగవత్కల్పితమగు స్వాభావిక ఆహారమును విసర్జించి, మనము ఉప్పు, కారము, పులుపు, తీపి వగైరా పదార్థములు కలిపి, కృత్రిమాహారముగా పచనముచేసి భుజించుచున్నంత కాలము మనకు రోగనిర్మూలనమే కాదు. అది నిశ్చయము, ముమ్మాటికి నిశ్చయము. ఈ ఆహారము మనకు రోగముల పుట్టించి, హెచ్చింప జూచునేకాని రోగముల నిర్మూలింపదు. అందులకే ఈ కృత్రిమాహారమును విసర్జించు మని మన "ప్రకృతి" బోధించుచున్నది.

పరికృత్యభిగమనమున పోవువారికి ప్రథమ మున కాకపోయిననూ, మధ్యలో నేదైన నొక వ్యాధి కనబడిననూ అది వారిని పట్టుక పీడింపక తత్క్షణముననే వారిని విడిచి వారికి ఆరోగ్యమును గలిగించును. (ఈ వ్యాధులు పూర్వము మందులవలన అణచివేయబడినవి గాన అవి పూర్తిగా యిప్పుడు నశింపగుచు మనకు వాటియొక్క ఆఖరు దర్శన మొసంగునని మా పాఠకు లెరుంగుదురు గాక.) తదుపరి 2, 3 దినములనుండి వారిదేహము అతి సౌందర్యముగా, అతి ఉల్లాసముగా నుండుటయేగాక వారి మానసము పవిత్ర కార్యాచరణములందు పాల్గొనుట కిచ్ఛగించు చుండును. ఇదియే పరికృతియందలి ఫలితము. ఇదియే పరికృతి సిద్ధాంతము. ఇదియే పరికృతిమాత్రయొక్క ప్రేమ పూర్వకమగు ఆశీర్వాదము. ఇదియే ప్రకృతివైద్య విద్యయందలి మహత్తర బ్రహ్మ విద్య.

దీనిని క్షించిన ఫలితము మందుల సేవించిన రాదు. ఇతర విద్యలు నేర్చినరావు. ఇతర సిద్ధాంతములు వెదకిన గనబడవు. పరికృతియే రోగులకు జీవనము. ప్రకృతియే రో
పరమౌషధము. ఇంతేల జీవితముల
పరికృతి జీవితమే మహోత్కృష్టమైన

కావున మన మందరము ప్రకృతియంద
పక్ష్యాదులవలె ఆనందముగా, ఆరోగ
సౌఖ్యముగా జీవించవలెనన్ననూ, యె
ములు, యెట్టి విచారములు రాకుండు
నేటినుండే పరికృతికి మరలి అనగా ప్ర
గమనమున ప్రవేశించి, మాంసాహా
పొగచుట్టలు మొదలగు విషవస్తు
కాఫీ మొదలగు విషపానీయములన
జించి, మన మనుదినము భుజించు
మాహారమును (అనగా పచనము జే
పదార్థములను) త్యజించి, కేవల ఫలాహా
కులమై జీవించ సంకల్పించితిమేని
వ్యాధులెందుకు నిర్మూలనముకావు ?
లకు డాక్టర్ల నాశ్రయించవలెనా ? మ
కొనవలెనా ? కొని తాగవలెనా ?
సావధానముగా మీరే యోచించుడు.
లకు శ్రీపరాత్పరుడు మనకు తోడ్పడ

* రోగములు - మందులు ౪ *

వాతము

కదలికకు మూలకారణమైన తత్త్వ మేదికద్దో దానికే వాతమని పేరు. నిర్గుణమగు పరమాత్మయందు 'బహుస్యాం ప్రజాయేయ!' అనే సంకల్ప మెప్పుడు కలిగిందో అప్పుడు నిర్గుణమైన మహాకాశమున ఒక ప్రదేశ మాత్రమునందు స్పందనము లారంభమైనవి. స్పందనములతో చలివేడిములు, ఎత్తుపల్లములు, త్రిగుణములు, ఇతర ప్రస్తారములు కలిగినవి. దానితోనే యీ విశ్వమంతయు రూపమును పొందినది.

భార్యా భర్తలయందు కలిగిన అనురాగమునందు జీవికి రూప మేర్పడినది. ఆరూపమునందే సంకల్పమున్నది. ఈ సంకల్పమే వాతమునకు మూలము. ద్రష్టయందుగలుగు మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారము లీ వాతముయొక్క పనులు.

బృహన్మస్తిష్కము, గోధుమము, మజ్జా మాత్రమేగాక దేహమునందలి స్వతంత్రమైనట్టియు అస్వతంత్రమైనట్టియు, నాడీ మండలములును, నాడీచక్రములును, నాడీసంహతులును, యేసెల కట్టలును అందలి నాడీ తంత్రులును యీ వాతముయొక్క విహార భూములై యున్నవి.

వాతము దూషితముగాక ధాతువుగా ఉండినంతవరకును మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములయందు వైపరీత్యములు గలుగక దేహికి సుఖశాంతుల నొసంగును. దేహమునందలి జ్ఞాననాడు లన్నియు చురుకుగా పని చేయుచుండి శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములను స్పష్టముగా మెదడుకు తెలియబఱచుచుండును. చలననాడులు కర చరణాది అవయవములను చులకనగను, త్వరితముగను కదలించి దేహమునందు అలసత, ఔదాసీన్యము మాంద్యము లేకుంగడను, ఉద్రేకాదులు లేకుండగను కాపాడుచుండును.

స్వతంత్ర నాడీమండలము దేహమునందలిహృదయము, శ్వాసకోశములు, జీర్ణ మండలము, జననేంద్రియములు, గర్భకోశము మొదలగు నవయవములనేగాక మూత్ర, పురీషాది మల బహిష్కారము జేయు నవయవములనుగూడ అరువది గడియలును నడుపుచుండును. వాని యొక్క కదలిక మనకు తెలియనంత సుఖముగను, నెమ్మదిగను జరుగుచుండుటకు వాతము క్రమముగా నడచుచుండుట అవసరము.

కొందరనుకొనునట్లు వాతమనగా గాలికాదు. వాతమనగా వేడికి వ్యతిరేక స్వభావముగల జలమున్నూ కాదు. వాతమనగా కదలిక. మనము తినిన ఆహారము రసముగా మారుటకు ముందు జరుగు యాంత్రికమగు కర్మకలాపమున కంతకును యీ వాత మవసరమైయున్నది. మరియును రస వాహికలలోని కా రసమును చేర్చుటకును, రసమును ఒకచోటినుండి యింకొకచోటికి చేర్చుట కవసరమైన కదలికకు యీ వాత మవసరమై యున్నది. హృదయములోని శుద్ధరక్తమును ధమనులవెంట దేహమునందన్ని భాగములకు చేర్చుటకును, దేహ

మునందలి వివిధావయవములలో నున్నట్టియు, తయ్యారైనట్టియు మురికి రక్తమును సిరలవెంట హృదయమునకు చేర్చుటకును అవసరమైన కదలిక వాతము వలన గలుగునదే అయియున్నది.

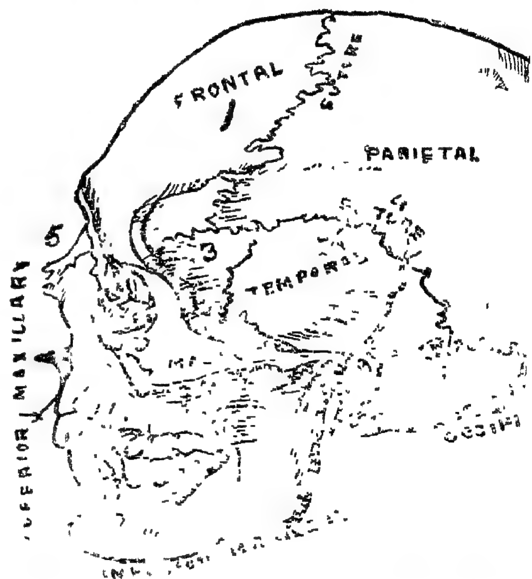
రక్తమునందు చేరిన లవణాది దోషములను మూత్రికావయవముల ద్వారా బయటికి నెట్టివేయుటకు అవసరమైన వడియపోత, వెలువరింపు మొదలగు క్రియల కవసరమైన కదలిక వాతముయొక్క పనియే అయియున్నది. ఇటులనే మలము, స్వేదము, శ్వాస మొదలగు మురికిని వెలువరించుట కవసరమైన కదలిక లన్నిటి యందును వాతమున్నది.

కన్ను మూసి తెరువవలెనంటే, నాలుకతో రుచి చూడవలెనంటే—యింతయేల దేహము యొక్క కదలిక కన్నింటికిని వాతము ప్రధాన కారణమై యున్నది. అందువలననే దేహము యొక్క గతి కంతకును నాడీ శక్తి ప్రధాన కారణమైయున్నది. ఈనాడీశక్తి ఒకవిధముగా విద్యుచ్ఛక్తిని పోలి యున్నది. ఇది ఆకాశ సంబంధమైనది. కాని మోటుజాతి వాయు భూతానికి సంబంధించిన ధాతువు గాదు.

ఏవంగుణ విశిష్టమైన వాతమునకు శిరోగుహ రాజధానియై యున్నను, దీని క్రియ దేహమంతయు వ్యాపించి యుండును. మనోబుద్ధి, చిత్త, అహంకారముల పనులు నాలుగును, శిరస్సునందే జరుగుచుండును. జ్ఞాన, చలన నాడులును, స్వతంత్ర నాడీ మండలముల యొక్క పనులును రాజుయొక్క పనులై యున్నవి. మజ్జాముఖమునుండి యీ క్రియలు ఆరంభమై దేహమాపాదమస్తకము వ్యాపించి యుండును, అందువలననే పురుషసూక్తము

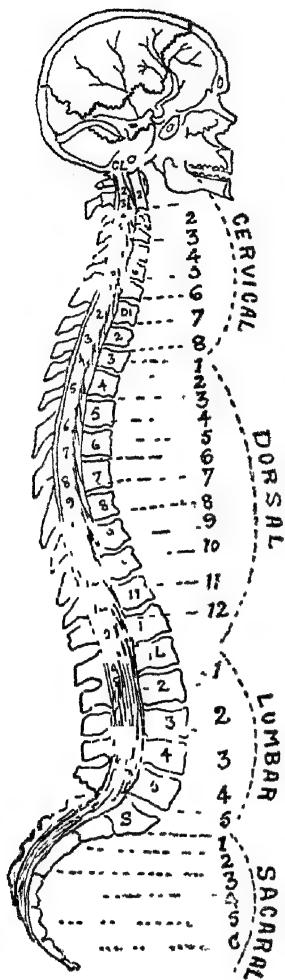
ఆలంకారికముగా "బ్రాహ్మణో మాసీత్, బాహూ రాజన్యః కృతః" ఇట్టి వాతముయొక్క గతిని గురించి దను.

కపాలము 5 యెముకలతో ని యున్నది. అందు లోపలిభాగము పీచువంటి పొరయును దానికి లోపల ... యుండును. ఈరెండు పొరలకును ఆస్తరణగా మెత్తని పొరయుండును. పొరలోపలికి సిరలును, ధమనులును యుండి, అందలి లోపలనుండు వె



1 లలాటాస్థి 4 సీమంతాస్థి
2 శిరః పృష్ఠా 5 జిహ్వాస్థి
3 స్ఫీనాయిడ్ భాగము

ఆహారము నొసంగుచు అందుండి తీసుకొని పోవుచు నుండును. ఈ లోపలనే పెద్దమెదడు (బృహన్మస్తి చిన్న మెదడు (గోధర్మము) యిమిడి పీసియం దుండియే దేహమునందలి ముల కన్నిటికిని శక్తి వ్యాపించియు

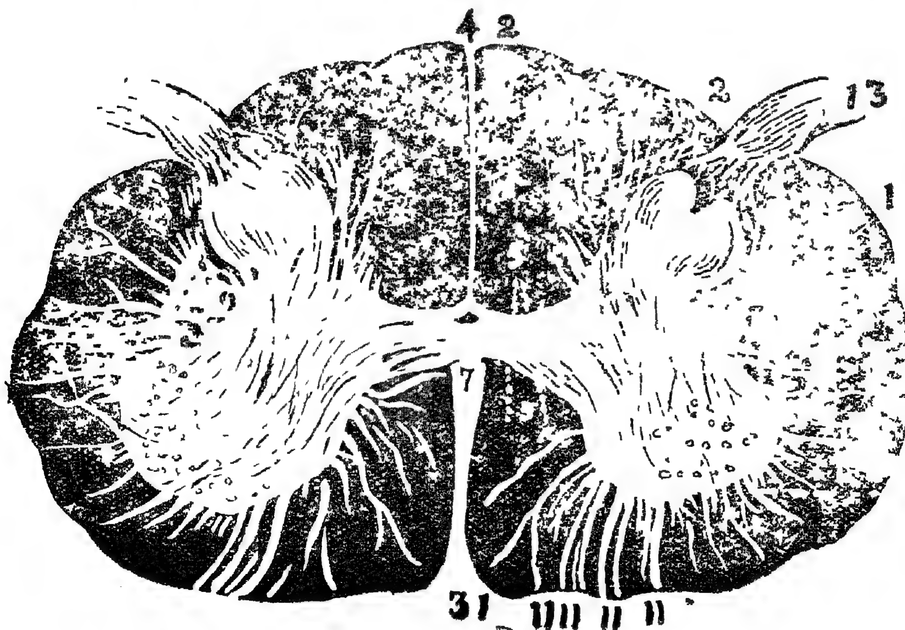


వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు.

ఈ చిన్న మెదడునకు దిగువ మజ్జా ముఖమున్నది. ఈ మజ్జా ముఖమునకు దిగువ వెన్నుపాము ఉన్నది. ఈ వెన్నుపాము గుండా 31 జంటల నాడులు దేహమున కంతకును వ్యాపించియున్నవి. వీనిద్వారాను, లక్షలాది వీని శాఖల ద్వారానునాడీశక్తి దేహమున కంతకును లభించుచున్నది.

ఒక్కొక్క నాడుల జంట ఒక్కొక్క వెన్నుపూసలో నిమిడి యుండి ఆ వెన్నుపూసచే కాపాడబడుచుండును. వెన్నుపూసలోపలను కపాలము నందలి పొరలవంటి పొరలుండి వెన్నుపాములోని నాడుల జంటను కాపాడుచుండును.

ఈ దిగువ పటములో వెన్నుపూసలలో నొకదాని యడ్డుకోత చిత్రింపబడినది. ఇందుండి కుడి యెడమలకు బయలుదేరిన నాడుల మూలములను, వానిని సంరక్షించు పొరలను చూడవచ్చును. ఇందు తెల్లగా చూపబడినది నాడుల సంబంధమైన పదార్థము. నల్లగాచూపబడినది దానిపైనుండు పొర. ఇట్లు బయలుదేరిన జంటలనుండి అనేక శాఖోపశాఖలుగా నరములు చీలి దేహమంతయు వ్యాపించుచుండును. అందు చర్మమున కాని జ్ఞాననాడులు యెక్కువగను చలననాడులు తక్కువగను నుండును. దేహము లోపలి భాగములకు చలననాడులు యెక్కువగను, జ్ఞాననాడులు తక్కువగను వ్యాపించి యుండును. అందువలననే దేహముమీద యీగవాలినా తెలుస్తుంది. వెంటనే దేహమును దానినుండి కాపాడుకొన వీలవుతుంది. లోపలికి జ్ఞాననాడులు



వెన్నుపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత

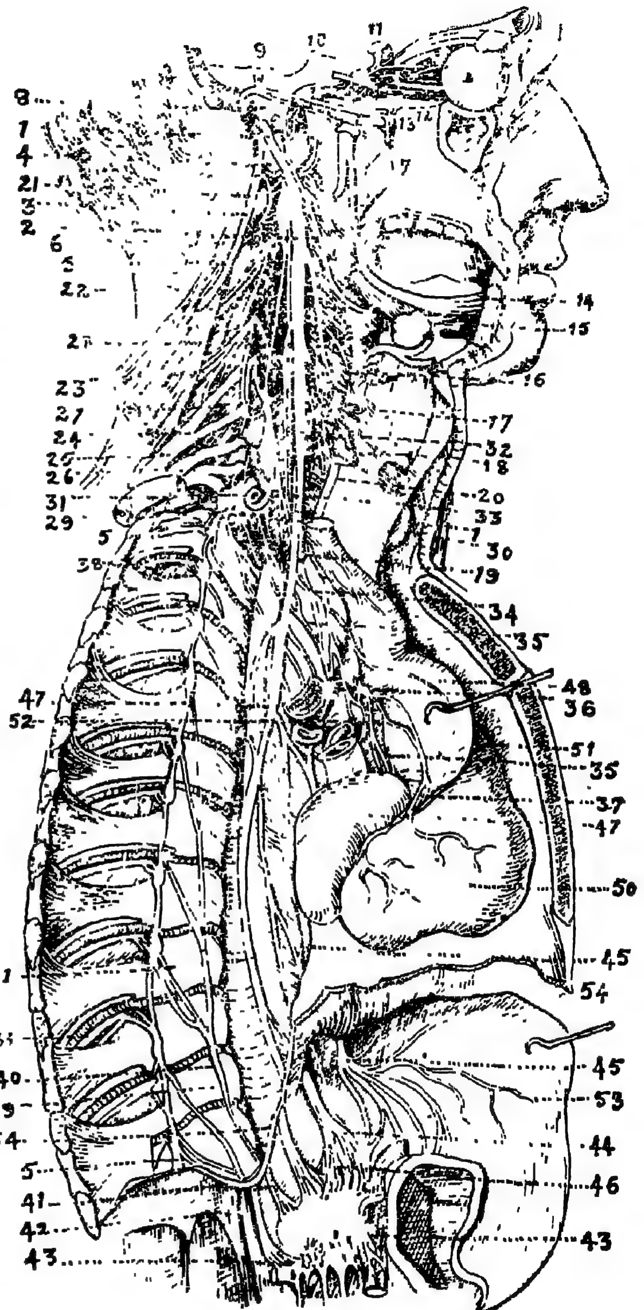
తక్కువగా వ్యాపించి యున్నందువల్ల దేహము నందలి అంతఃక్రియలు జరిగిన సంగతి మెదటికి (అనగా మనకు) తెలియకుండ జరిగిపోవుచుండును. అంతరావయవముల క్రియలలో విపరీతమైన మార్పువచ్చినప్పుడే మెదడు కా సంగతి బాధ రూపమున ప్రత్యక్ష మగును.

ఇవి గాక యింకొక తరగతి నాడులున్నవి. వానికి స్వతంత్రి నాడులనిపేరు. ఇవి వెన్నుపామునకు కుడియెడముల యందు వ్యాపించి యుండి ప్రక్కటెముకలకు లోపలగానుండును. ఈ నాడులును వెన్నుపాములో నుండివచ్చిన నాడుల జంటలును కలసినచోటనెల్ల నొకముడి (ganglion) ఉండును. ఇది విద్యుత్సంబంధ మగు సబ్‌స్టేషన్ వంటిది. ఇచ్చట నాడీశక్తి ఎక్కువ చురుకుగా నుండును. ఇందుండి వ్యాపించి నాడులు శక్తిమత్తముగానుండి బాగుగా పనిచేయును.

ఇట్టి స్వతంత్రినాడులను యీ క్రింది పటములో చూడవచ్చును.

ఒక గ్రామాధికారి తన గ్రామములోని శివిల్, క్రిమినల్, రివిన్యూ విషయములను ఆలనా పాలనా చేయుచుండును. సామాన్యములగు విషయములను మాత్రమే అతడు పరిపాలించుచుండును. ఆతని హోదాకు మిగిలిన పనులను అతడు మేజిష్ట్రీటు, తహశ్శీలుదారు మొదలగువారివద్దకు పంపును. వారి శక్తికి మిగిలినవానిని జడ్జి విచారించును. తరువాత మరీమరీ గొప్పవిషయములను ప్రభువే పాలించును.

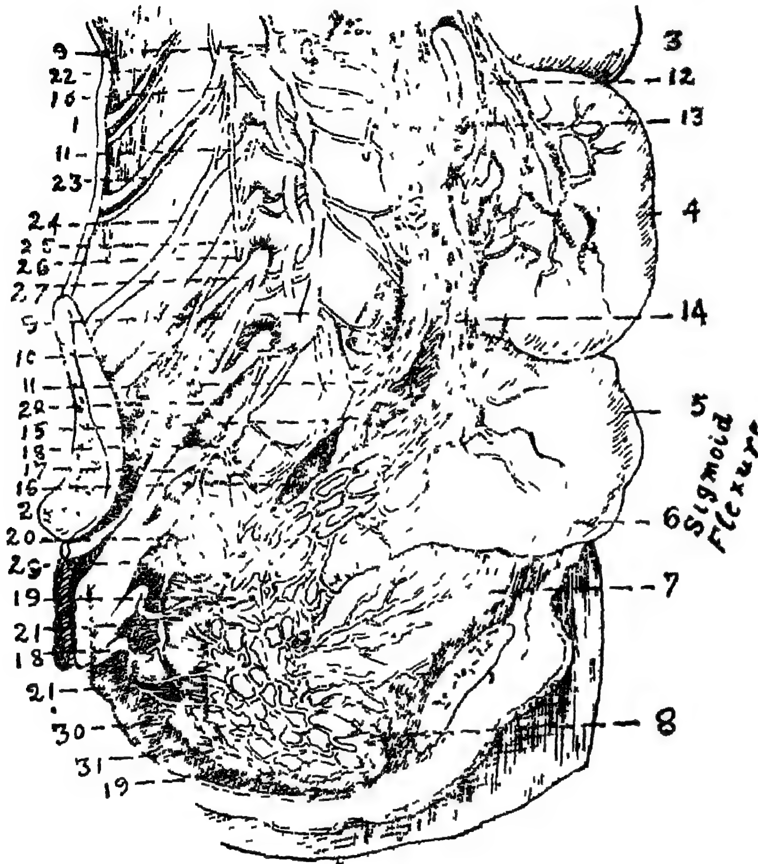
అటులనే సామాన్య అంతర క్రియ లన్నియు స్వతంత్ర నాడులవలనను, వాని తాలూకు ముడులవలననే నిర్వర్తింపబడుచుండును.



స్వతంత్రి నాడీమండలము నందలి మెడలకును, ఉరమునకును సంబంధించిన భాగము.

బాహ్యములగు చలనాదులు మజ్జాముఖము నందలి శక్తివలన గలుగుచుండును. ఆలోచించి

చేసే పనులన్నియు మెదడుతో సంబంధము గలిగియుండును. ఇట్లు నాడీశక్తి పైనుంచి క్రిందికి వ్యాపించియుండును. జ్ఞాననాడులుచివరలనుండి స్పర్శాదులయొక్క స్ఫురణను మెదడుకు చేర్చి స్పర్శాదులుగా తెలియబడు చున్నవి.



ఉదరమునందలి నరముల ప్రధాన భాగములు.

ఇందు జ్ఞాననాడులు వేడిగుణము గలిగి విరివి జెందు స్వభావము గలవి. చలననాడులు శీతగుణము గలవి. సంకోచము నొందుచూ చలనమును గలిగించుచుండును.

ఈ రెండు రకముల నాడులును విద్యుద్వాహిక యందలి సవ్యాప సవ్యములవలె దేహమునం దంత టను కలసియే వ్యాపించి యుం డును. ఈ క్రియాకలాపమంతేయు కలసి వాతమగును.

జ్ఞాననాడుల యందును, చలన నాడులయందును కదలికయందు వైషమ్య మేర్పడి నప్పుడు వాత వ్యాధులుగలుగును. వాని వివ రము ముందు దెలుపబడును.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ

1941 సం॥ రం ఫిబ్రివరినెల లెక్కలు

జమలు : వెనకటినెల నిలువ 38-1-9; ప్రకృతి పత్రిక 28-11-0; పుస్తకములు 73-9-0; రంగుకాగితముల అమ్మకం 1-0-3; తిరుగళ్లు 4-8-0, ఇంటి అద్దెల వసూళ్లు 8-0-0; జనరల్ పోస్టేజీ 0-0-9: అప్పుల వసూళ్లు 12-0-6, మొత్తము 165-15-3.

ఖర్చులు. ప్రకృతి పత్రిక 4-3-9; పుస్తకములు 5-6-6; మిసలేనియసు సాదరుఖర్చులు 2-8-0; స్టేషనరీ 0-1-0; నౌకర్లు 21-4-0, జనరల్ పోస్టేజీ 2-2-9; ఇంటిపన్నులు, మరమ్మతులు 8-1-9; అచ్చుపని 40-0-0; భరణములు 33-5-4; అప్పులు 8-0-0; గాంధీ కో- ఆపరేటివు బ్యాంకు 12-0-0, నిలువరొక్కం 28-14-2, మొత్తము 165-15-3.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

2

సుఖసంసారము ౧౧

ఆంగిరసుఁడు

కన్యావిస్రంభణము

నకులునకు,నలునకు అశ్వహృదయము తెలియు నని పురాణములు చెప్పుతవి. అందరూ నడిపి నప్పుడు గంటకు పదిమైళ్ళపోతే అశ్వహృదయము తెలిసినవారు వానిని 20, 30 మైళ్ళు గూడా నడుపగలరు. అశ్వమూ యిష్టముగా నడుస్తుంది - కష్టాపడదు.

కన్యయొక్క యింగితమెరిగి సంప్రయోగము (సంగమము) చేసి నప్పుడామె పురుషున కొసంగు ఆనందము వర్ణనాతీతమైనది అందువల్లనే వాత్స్యాయనుఁడు 'కన్యాసంప్రయుక్తాధికరణమని ఒక పెద్ద అధ్యాయము వ్రాసినాడు.

ఒక మోటారు ప్రమాదరహితంగా నడుపవలెనంటే ఆ సంబంధమైన ట్రెయినింగు ఉండాలి. చివరకి టైపు రైటరు మీద రెండు వేళ్లూ పొరపాటున A S అనే అక్షరాలు రెంటిమీదా వేస్తే రెండు అక్షరాలూ అచ్చుపడక పోగా రెండు అక్షరాలూ లంకెపడతై. తెలివి తక్కువగా వత్తితే విరిగి పోతవి.

అనేకులు అనుకొనుచున్నట్లు స్త్రీ సంగమ క్రియకు ఉపయోగించే "పనిముట్టు" కాదు - స్త్రీకి హృదయ మున్నది - రాగాదులయొక్క రాక పోక లున్నవి-కాలము లున్నవి - రాగాదులు లేనప్పుడు సంగమముచేసినా, రాగాదు లున్నప్పుడురంజింపజేయకున్నా గూడా ఆమెకు బాధేకలుగుతుంది. తెలివిన్నీ,నిగ్రహమున్నా తోడుచేసికొని వారా బాధలు సహించినా, అవి నరాలను బాధిస్తవి. అందువల్లనే స్త్రీ పురుషు లనేక వ్యాధులచేత బాధపడుతూ ఉంటారు - వైద్యుడు వానికి కారణము కని పెట్టలేడు. మందులున్నా పనిచేయవు. ఈ సంగతి తెలియక 'ఏమి రోగమో నాయనా, కంచెడు అన్నము తింటుంది, పనికి మిరు మిణకదు' అని అత్త దెప్పిపోస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల స్త్రీ కన్యగా నున్నప్పుడున్నా పురుషుడా కన్యతో సంగమము తొలిసారి చేయకముందే కన్యావిస్రంభణవిధానము యొక్కవిధానము వారికి తల్లిదండ్రులు చెప్ప గలిగే సాహస మలవర్చుకోవాలె. లేక పోతే తమకన్నను తెలివితక్కువ వారివద్ద నైనను వారా శాస్త్రము నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఆ విద్య సర్వథా వారికి కాఫీహోటలు భోజనమువలె అపకారమే చేస్తుంది. కనుక తల్లి తన కుమార్తెకును, తండ్రి తన కుమారునకును యిందుకు సంబంధించిన విజ్ఞానము కలిగించి తీరాలి. అట్లు తయారైన దంపతులు సుఖానందములతో విరాజిల్లగలరు.

భార్యాభర్త లిద్దరునూ సంప్రయోగమునకు ముందే ఒకరితో నొకరు మాట్లాడుటయు, కష్టసుఖములు చెప్పుకొనువారుగను ఉండుట మంచిది. అందువల్లనే అనేకులు వివాహము రజస్వలాత్పూర్వమే చేసి భార్యాభర్తలను తరచు కలిసి మాట్లాడుకొనుట కవకాశము కలిపింతురు. కాని యీ మధ్యకాలములో సంగమము 'హేయ్యకర్మ'గా భావింపబడి నప్పటినుండియు కామశాస్త్రము చదువుటగూడా దొంగితనముగానే చేయవలసిన స్థితి యేర్పడిన

తరువాత యే యింట్లోనన్నా భార్యాభర్తలు ప్రథమ సంప్రయోగమునకు ముందు మాట్లాడుట తప్పయిపోయినది. 'అయిందోయి భార్యా భర్తలుఅప్పుడే మాట్లాడుతున్నారు అని యింట్లో ఉండేవారందరును గేలిచేయుటలో ఆనదించుచున్నారు. వారి ఉద్దేశ్యమేమిటో తెలియకుండా ఉన్నది.

పరిచయము లేని భార్యా భర్తలు శోభనపు గది ప్రవేశించినంతనే సంగమక్రియకు పురుషుడు దొరకొనిన యెడల యేమి జరుగుతుంది అనే విషయములో వాత్స్యాయనుఁడు స్పష్టముగానే సూత్రించియున్నాడు.

శ్లో॥ సహసావా ప్యుపక్రాంతా కన్యాచిత్తమవిందతా
భయంవిత్రాస ముద్వేగం సద్యోద్వేషంచగచ్ఛతి.

సాహసముచేత యెప్పుడైతే, కన్యాచిత్తము తెలుసుకోకుండా సంగమక్రియకు ఉపక్రమింపబడుతున్నదో, ఆమె భయము, క్రోధము, ఉద్వేగము, పురుషద్వేషము, సంగమక్రియ మీద ద్వేషమున్నూ పొందుతున్నదని దీని యర్థము. కాని మన యువకులలో యెందరో చేస్తున్నపని యిదేను. అనేకులు అదివరకు మాట్లాడకపోతే ఆ గర్భాదానపు గదిలోనైనా, ఆమె చెయ్యిపుచ్చుకొని బుజ్జగించి ఆమె అర్ధాంగికారాన్నైనా స్వీకరింపకుండానే సంగమక్రియకు దొరకొంటారు. స్త్రీకి రజోదయముకానిదే సంగమక్రియకు దొరకొనిన యెడల, స్త్రీకి రసోదయము కలుగునప్పటికే పురుషునకు వీర్యపాతమగును. ఆమె రసోద్ధతి నొందునప్పటి కామెను పురుషుడు వదలివేయవలసి వస్తుంది. తొలిసంగమమునందే స్త్రీకిట్టి దురవస్థ కలిగినయెడల ఆమెకు శాశ్వతముగా రతియందు వైముఖ్యముగలుగును.ఆమె అనుకుంటుందిగదా ‹రతిఅంటే యింతేకాబోలును, యింతమాత్రానికే ఒకస్త్రీ ఒకపురుషునికి యెందుకు శాశ్వతంగా లొంగి ఉండాలె' అని.

వాత్స్యాయను డిలా అన్నాడు. "శ్లో॥ సా ప్రీతియోగమప్రాప్తా। తేద్వేనోగేన దూషితాపురుష ద్వేషిణీ హాస్యాత్ ।విద్విష్టావాతతోన్యగా॥" రసోదయము కానప్పుడే, పురుషుని యుద్వేగమునకు లోనైన స్త్రీ పురుషుని ద్వేషించునదగును. సంగమమంటే ఆమె మండిపోవును. లేదా వ్యభిచారి అన్నా కావచ్చు - అని తాత్పర్యము.

తొలిసంగమము యింత ఒడిదుడుకులతోకూడి యున్నది. కనుక ఏమో రోజుల వెంట ఆమె యిష్టపడి భర్తను రమ్మని కోరితేనే సంగమము చేయవచ్చునని భర్త ఒకటి రెండు దినాలు ఊరుకుంటే బాగుంటుందేమో అనే ఆశంక రాగా వాత్స్యాయను డిలా వారిస్తున్నాడు. 'సోఽనభిప్రాయవేత్తేతి పశువ త్పరిభూయతే' వీడికేం యింగితం లేదు- వీడు పశువురా అనుకుంటుంది.

కనుక కన్య- అనగా సంగమ మెరుగని యువతితో తొలిసంగమమునకు దొరకొనుటకు ముందామె చిత్తమును స్వాదీన పఱచుకొనవలసియున్నది. ఇందుకే కన్యావిస్రంభణ మనిపేరు.

ప్రథమసంగమమునందు ఉద్వేగము వల్ల కాదు. దాని కొకకారణము కద్దు. కన్య యొక్క యోనిలోపలి భాగమున ఒకపొర ఉంటుంది. అది సాధారణముగా తొలి సంగమమునందే చిట్లి పురుషాంగము సంపూర్ణముగా లోనికి ప్రవేశింప వీ లేర్పడుతుంది.

దానికి కన్నెపొర అనిపేరు. ఈ కన్నెపొర వదలించుటకే 'కన్నెరిక' మనిపేరు. ఇది తానే చేయవలెనని ప్రతిభర్తా కోరుటలో వైప రీత్య మేమున్నది.

ఉద్వేగముతో పురుషుడు సంప్రయోగము నకు ప్రారంభించిన యెడల స్త్రీకి వరాంగమున బాధకలుగును. ఈ బాధవల్లగూడా కొందరు స్త్రీలకు పురుషునిమీదను, సంగమక్రియ మీదను శాశ్వతమైన విత్రాసము కలుగును. కనుక ప్రతి పురుషుడును, వివాహమైన నాటి నుండియు తన భార్యతో పరిచయము కలిగించుకొన వలయును. భార్యాభర్తలు సుముఖు లుగా నుండి అన్యోన్యాభిలాషతో సంగమము నకు సమ్మతించువరకునూ సాధ్యమైనంత వరకు వేచియుండవలెను. స్త్రీ యెప్పుడును, లజ్జకులోనై సంగమము నర్థింపదుగాన పురుషు డామె యింగితమును కనిపెట్టి రసోదము గలిగిన తరువాతనే సంగమక్రియ కారంభింప వలెను.

ఇంతకాలము వేచియుండుటకు పురుషునకు పరి పూర్ణారోగ్య ముండవలెను. ఉందేకము లేని పదార్థములతో దేహమును పోషించుకొనువా డుగా నుండవలెను. మరియును బాల్యమంతయు ముష్టిమైథు నాది దురభ్యాసములతో వీర్య మును వ్యయము చేసికొనని వాడుగా నుండ వలెను.

ఆర్. డి. ట్రాల్ యం. డి. అనే సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు తన 'కామశాస్త్ర సంబంధమగు Sexual Physiology and Hygiene అనే గ్రం థములలో "చుట్ట బీడీ, సిగరెట్టు, కాఫీ, టీ, కోకోలు త్రాగుటవలననే జననేంద్రియము లందు అకాలములోనే ఉద్రేకము కలు గును. అందువలన వారు అక్రమమగు సంగ మమునకు యుక్తకాలమునకుముందే సిద్ధ మగుదురు. అని వ్రాసియున్నాడు.

కనుక ప్రతియువకుడును, యువతియు తన బలారోగ్యమును పెంపు చేసుకొనుటయే గాక దురభ్యాసములను దరికి చేరకుండ తరిమివేయ వలెను. అట్టివారికి నిగ్రహమును, బ్రహ్మచర్య మును యెవ్వరును నేర్పనక్కరలేదు.

వ్యయము చేసికొని సుఖించుటకై ధనము గడించుట యెట్లవసరమో కామసుఖమును పొందగలుగుటకు స్త్రీ 15, 16 సంవత్సరముల వరకు, పురుషుడు 20 సంవత్సరముల వరకును బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట అట్లవసరమై యున్నది.

వాత్స్యాయనుడు యింకా యిలా అన్నాడు.

1. కుసుమసధర్మాణోహి యోషితః
2. సుకుమారోపక్రమాః
3. తా స్త్వనధిగత విశ్వాసైః ప్రసభ ముప క్రమ్యమాణా స్సంప్రయోగ ద్వేషిణ్యో భవంతి.
4. తస్మా త్సామ్నైవ ఉపచరేత్
1. పుష్పములవలెనే యోషితలు కోమలులు.
3. సుకుమారముగా నుపక్రమింపబడదగిన వారు.
3. విశ్వాసము పొందక యె వారు రభసముగా నుపక్రమింప బడుదురేని సంగమమును ద్వేషించు వారగుదురు.
4. కనుక సౌమ్యముగా నుపచరించవలెను.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీరైటు)

పీ ఠి క.

ఆహారమునుగురించి శాస్త్రగ్రంథము లనేకములు చదివియున్నాము. అందు కొన్ని కేవలము అసంబద్ధములగు విషయములను ప్రచారముచేయునవిగా నున్నవి. వానిని తీక్ష్ణముగా విమర్శించి శాస్త్రీయమైనట్టి ఒక ఆహార శాస్త్రగ్రంథమును వ్రాయు అగత్యము ఎంతయేని గోచరించి యున్నది.

ఆంధ్ర విశ్వ కళాపరిషత్తువారు వందలాది ద్రవ్యము వెచ్చించి వ్రాయించిన ఆరోగ్యశాస్త్రము అను గ్రంథమునుండి మచ్చునకై యీ క్రింది భాగములను వివేకముగల పాఠకుల కొరకై ఉల్లేఖన చేయుచున్నాను :—

"జంతు సంబంధులగు మాంసకృత్తులు, శరీరమునందలి మాంసకృత్తులను మిక్కిలి పోలి యుండుటచే అవి శరీరమున కుపయోగించుటకు స్వల్పములగు మార్పులతోనే సులభముగా జీర్ణమగును.'' .... వృక్షసంబంధులగు మాంసకృత్తులకును, శరీరమునందలి మాంసకృత్తులకును చాల వ్యత్యాసము కలదు. కావున నివి సులభముగా జీర్ణము కావు."... ...."జంతుసంబంధియగు క్రొవ్వునందు 'ఏ' విటమిను చాలినంత యుండుట చేతను, తైలాదుల కంటె నిది శరీరమున కెక్కువ యుపయోగకరముగా నున్నది.''......... ప్రమాదకరములగు అసత్యములను కేవలము మాంసాహారు లగు గ్రంథ కర్తల మాటలను నమ్మి ప్రచారము చేయుట తగనిపని. ఏమనగా పై వాదమునే నిజమని నమ్మిన యెడల మనకు కావలసిన ఆహార మంతయు జంతువుల నుండియే తీసికొనుట యుక్తమని తేలగలదు. ఈ వాదము నింకను పొడగించిన యెడల మానవునకు గావలసిన మాంసకృత్తును పోలిన మాంసకృత్తు మానవ దేహమునందే మిక్కుటముగా లభించునుగదా ? అనేకమంది మన యెదుట నిత్యమును మరణించుచున్నారు. ఆ దేహములను కాల్చియో, పూడ్చియో నాశనము చేయుటకన్న అందలి మాంసకృత్తును తినుట శ్రేయోదాయకమగును. కాని యీ అభిప్రాయమును యెంతోమంది ఏవగించుకొందురు గదా? అదియును గాక మన దేహమునకు కావలసిన వస్తువులను వృక్షజాతినుండి దేహము తీసికొని జీర్ణ యంత్రమున చక్కగా పచనము చేసి దేహమున కవసరమైన ధాతువులుగా మార్చుకొన గల్గియున్నది. ఆ యంత్రమును పనిలేకుండ కూర్చుండబెట్టి దేహమునకు నెత్తురు కావలసినప్పుడు పచ్చి నెత్తురు, కండ కావలసి నప్పుడు కండ, క్రొవ్వు కావలసినప్పుడు పందిచమురు, ఎముకలు కావలసినపుడు కోడిగ్రుడ్డు డొల్లలు దేహమునకు అమర్చ నారంభించిన యెడల జీర్ణ యంత్రము పని లేక శిథిలమైపోవును.

ఇట్టివే యెన్నో అపవాదములు ప్రబలి ఆహార శాస్త్రములు చదివిన కొలదిని మతిపోయిన ఇతి కర్తవ్యతా మూఢులై నిరాశచెందిన పాఠకుల ఉపయోగార్థమై ఈ గ్రంథమును వ్రాసినాను. దీనివలన పాఠకలోకమునకు ఒకదోవ దొరక గలదనియే నా నమ్మిక. దేశము యొక్క అభ్యుదయమునకు మంచి ఆయువు, సత్వము, బలము, ఆరోగ్యమూగల

పౌరులు గావలయును. వారు తినునట్టి ఆహారములందలి లోపములను సరిదిద్దవలయును. వారు తినదగిన ఆహారపరిమితిని గురించిగూడ అపోహలు ప్రబలియున్నవి. యుక్తమైన ఆహారమేదో నూటికి 99 మందికి తెలియదు. అసలు తినదగిన వస్తువులు, తినదగనివస్తువులు అనేవి ఉన్నవనిగాని, వానిని గురించి తెలిసికొనవలసిన విషయ మున్నదనిగాని, నూటికిని 90 మందికి తెలియదు. ఈ విద్యనుగూర్చి ప్రజలలో నూటికి 50 మందికైనను తెలసిన యెడల యెంతో మంది ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య వంతులుగా నుండుటయే గాక దేశమున ఆహారమునకై జరుగుచున్న యెంతో పోరాట మంతరింపగలదు.

ఈ విషయము లన్నియు యే కాలేజీలోను చెప్పరు. మెడికలు కాలేజీలుగూడ శస్త్రచికిత్స కొరకే విద్యార్థులను తయారు చేయుచున్నదేగాని ఆహార విద్యను గురించి యొచటనూ బోధింప బడుటలేదు. ఆహారశాస్త్రమును గురించి జరుగుచున్న పరిశోధనలు గూడా దోష భూయిష్టముగానే యున్నవి. వీనినెల్ల యీ గ్రంధమున బాగుగా విమర్శించి నిర్దుష్టముగా చెప్పదలచినాము. ఈ గ్రంధము చదివి యెంత యెక్కువమంది బాగుపడిన అంత ధన్యుడనుగా దలంతును. మన దేహమున గలుగుచున్న అసంఖ్యాకములగు రోగములకును అన్య పదార్థమే మూలకారణమని లూయీకూనేగారు వివరముగా నిరూపించియున్నారు. ఆ యన్య పదార్థమునకు ఆహారమే కారణమను సంగతి నిర్వివాదమై యున్నది. వాగ్భటుడుగూడ యిట్లే చెప్పియున్నాడు.

శ్లో॥ "అనాత్మవంత: పశువ
ద్భుంజంతి యేఽప్రమాణతః,
రోగానీకస్య తే మూలం
అజీర్ణం ప్రాప్నువంతిహి.

అప్రమాణతః అనుమాటలో పరిమితియేగాక వస్తుస్వభావముగూడ చేరియున్నది.

కనుక మనకుగలుగు రోగములన్నియు ఆహారవిహారముల లోపములవలననే కలుగుచున్నవి. ఆ లోపము లేవో తెలియకయు, తెలిసియు అలవాటుపడినవానిని వదలలేకయు, మూర్ఖతవలనను అనేకరోగములను తెచ్చుకొని నానావిధ శ్రమలుపడి, ధననష్టమును ప్రాణ నష్టమును పొంది చివరకు అకాలములో పిన్నవయస్సుననే యెందరో మృత్యువు వాతపడుట చూచుచున్నాము.

ఈ గ్రంధమున మానవుడు తినదగిన ఆహారముల స్వభావమును,పరిమితియు వివరించుటయేగాక, రోగమువచ్చిన కాలము నందును కేవలము ఆహారమువలననే సర్వరోగములను నివారించుకొనుట కనువగు సులభవిధానములను బోధింప ప్రయత్నించితిని.

ఆయుర్వేదముగూడ యీ మాటనే చెప్పియున్నది.

శ్లో॥ వినాభేషజైర్వ్యాధిః పథ్యాదేవ నివర్తతే
నతుపథ్యవిహీనానాం భేషజానాం శతైరపి.

నేనీ కార్యమున యెంతవరకు కృతకృత్యుడనైతినో పాఠకులే నిర్ణయింప కర్తలు.

ఈ గ్రంధము చదివి ఆచరించిన వారెల్లరు మృత్యుతుల్యులగు కువైద్యులదరికి చేరక దీర్ఘాయురారోగ్యములను బొంది సుఖింపగలరని నేను ఆశపడుచున్నాను.

౧ - ఆ త్మ - దే హ ము

ఆత్మ రథికుడు. దేహము రథము- ఆత్మ తనను పరమాత్మగా తెలిసికొను వరకును, అనుభవించువరకును జన్మలను యెత్తుచుండును. అనంతమైన యీ జన్మపరంపరకు మొదలు చివరలు తెలిసికొనుట యీ గ్రంథముయొక్క ఉద్దేశ్యముకాదు. కాని ఒకతూరి జన్మయెత్తిన జీవి మరణించులోపల సంస్కారము ద్వారా రాబోవు జన్మను ఇప్పటికన్న పవిత్రమైన దానినిగా చేసికొనుట పరమప్రాప్యమై యున్నది.

అది కానినాడు యీ దేహము కష్టుతో కుళ్లనీ, క్షయతో క్షీణించనీ, విచార పడవలసినది లేదు.

ఒకతూరి మనకు లభించిన యీ దేహయంత్రమును ఎక్కువ కాలము పవిత్రవంతముగా నుంచుకొని దీనివలన ఐహిక ఆముష్మిక సుఖములను పొందవలసి యున్నాము.

దేహమునందు నిత్యమును మలములు చేరుచుండును. అందుకనే "శీర్యతే ఇతి శరీరమ్" అన్నారు పెద్దలు. కనుక దేహమును ప్రతి దినమును లోపలను వెలుపలను శుభ్రపరచుచుండవలెను. వెలుపల స్నానాదులతోను, లోపల యుక్తాహార పానీయములవలనను పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను.

దేహ సంబంధమైన మలములే కాక మానసికములగు రాగద్వేషాదుల వలనను కామక్రోధాదుల వేగము వలనను దేహమునందలి రసములు కలుషితములై అనేక రోగములకు కారణములగును గాన మనస్సునందు ఎట్టి ఉద్రేకములును కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త తీసికొనవలెను.

దేహమును ఆత్మార్థమై పోషించువారు వ్యసనాదులకు చిక్కక దేహమును ఆరోగ్యవంతముగా దీర్ఘకాలము నిలుపుకొన గలుగుదురు. అట్లుగాక ఎవరు జిహ్వేంద్రియములకు దాసులై కృత్రిమ రుచులకులొంగి వస్తుస్వభావమును గురించియు, పరిమితిని గురించియు తెలిసికొనక అవివేకులై పనికిమాలిన పదార్థములను మితముతప్పి భుజింతురో వారు నానా విధములైన రోగములకును చిక్కి, మతిచెడి, తమకన్నను అవివేకులును, స్వార్థపరులును నగు కువైద్యులనుచేరి అకాలమున పిన్నవయస్సుననే మృత్యువు వాతపడుదురు. కువైద్యులని ఏల అంటిననఁ ఏమాత్రమైనను వివేకముగల్గి వస్తుజ్ఞానము కల్గియున్న యెడల చుట్టలు, బీడీలు, పొడుము, సిగరెట్లు, త్రాగుడు, తిండిపోతుతనము, వ్యభిచారము మొదలగు దురభ్యాసములను అలవాటుచేసు కొనడుగదా ? ఇప్పుడట్టివా రనేకులు వైద్యులుగా నున్నారు. వారి వలన మనకు కల్గులాభ మేపాటిది.

కనుక మనము అట్టి వైద్యులచేతులలో పడకమునుపే మనము తినతగిన పదార్థములను గురించి సమగ్రముగా తెలిసికొని లెస్సగా ఆచరించినయెడల చాలమేలు కలుగును.

జీవికి జన్మపరంపర యున్నట్లే దాదాపు అన్ని మతముల వారును చెప్పుచున్నారు. పూర్వజన్మ, పునర్జన్మలు వాదమువలనను స్థిరపడుచున్నవి. అందువలన వివేకముతో కూడిన దుర్లభమైన మానవజన్మ లభించినప్పుడు అజ్ఞానమువల్లను లోలతవల్లను మూర్ఖతవల్లను దేహమును ఇంద్రియ చాపల్యమునకు లోబరచి తినరాని వస్తువులనెల్ల మితి తప్పితిని

చేయరాని పనులెల్ల చేసి తలపరాని కోరికలను పెంచుకొని రోగమును దుఃఖమును పెంచుకొని చిలికి జీర్ణించి అకాలమున, అదేశమున ఆకస్మిక మరణములకు లోనై జీవిని అధోగతికి దింపి నీచాతి నీచమై హేయమైన నికృష్ట జన్మలయందు జన్మించి మితిలేని జన్మ పరంపరలలో అల్లాడక మానవుడు వివేకము కలిగి యుక్తాయుక్త ఆహార విహారములను తెలిసికొని సర్వ శక్తివంతమైన దేహధారణకు అవసరమగు ఆహార విహారములను మాత్రము అవలంబించి ఆయు రారోగ్యవంతులై సత్సంకల్పములను కల్గి చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించి జీవిని ఉత్తమ జన్మలకు చేర్చుచు పరమపురుషార్థమును సాధింపవలెను.

౨. దేహమును పోషించువిధము

ఆయురారోగ్యములుగల్గిసంపూర్ణశక్తివంతులై జీవింపవలయు ననిన దేహము నిర్మలముగా నుండవలెను. వైద్యగ్రంథము లన్నిటియందును ధాతుశక్తియొక్క ప్రస్తావన యున్నది. ధాతు శక్తిని అనేకులు అనేకవిధములుగా వర్ణించియున్నారు. దేహమునందు సంపూర్ణమగు ధాతుశక్తి గలవారికి ఎట్టి రోగములును రావనియు, సాంక్రామిక వ్యాధు లంటవనియు వ్యాధులు కలిగినప్పుడు మిక్కిలి సులభముగా నయమగుననియు చెప్పబడియున్నది. ఇహలోక సౌఖ్యములను అనుభవించుటకును వారికి సులభముగా నుండును. నిత్య జీవితమునందు ధాతుశక్తి లేని వారికన్న వారే జయపరంపరలను పొందుచున్నారు. కష్టకాలమునందు వారు మనస్సునందు ఆందోళనములు లేక, చికాకుపడక తమ పనులను సుఖముగా నెరవేర్చుకొందురు. ఇట్టి లక్షణములు గలదానికే ధాతుశక్తి యని పేరు.

కాని, ధాతుశక్తియొక్క నిజస్వభావమును గురించియు అది వృద్ధి క్షయములను పొందు రీతులనుగురించియు అపసిద్ధాంతములు వ్యాప్తిలోనున్నవి. అందునను అలోపతివైద్యము వ్యాప్తిలోనికి వచ్చిన మీదట ఆహారము వలననే ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందుననియు, ఆహారము తగ్గిన యెడల ధాతుశక్తి తగ్గుననియు ప్రబల విశ్వాసము ప్రజలలో కలిగింపబడినది. నిజ మేమన అనేక విషయములందు యీ అపసిద్ధాంతమువలన ప్రజలకు చాల హాని కలుగుచున్నది. కనుక ధాతుశక్తిని గురించి ఒక నిర్దుష్టమగు అభిప్రాయము వ్యాప్తి చేయవలసియున్నది.

ధాతుశక్తి యనగా ధాతువులయందు ఉండు శక్తి. ధాతువులను నడుపునట్టి శక్తి. ఆహారము వలన అనగా మనము తినునట్టియు, త్రాగునట్టియు పదార్థముల వలనను, మనము పీల్చునట్టి గాలివలనను, మనకు సూర్యకాంతి వలన లభించు శక్తివలనను దేహమునందలి ధాతువులు పోషింపబడు చున్నవి.

దేహధాతువు లనగా దేహము నందలి రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, మజ్జ, అస్థి, శుక్రము- వీనియొక్క సౌష్ఠవమునకు అవసరమైన ఆహారము ఎంతయేని అవసరమైయున్నది. జీవుడులేని దేహమువలెనే ధాతువులయందు శక్తిలేని యెడల నిరర్థకములగును. అందువలన బలమైన ధాతు శక్తి గలవారియందు యీ ధాతువులును మిక్కిలి బలముగానే యుండును. ఇది ఏ ఆహారము వలనను లభించునది గాదు. ఇది విశ్వము నందంతటను

నిండి నిబిడీ కృతమైయున్నది. ఇది వాయువు కంటెను తేలిక మైనది. ఇది సూర్యకాంతి కన్నను చొరబారు స్వభావము గలది. ఆకాశమువలె నిర్మలమైనది. కాని యీ మూడు భూతముల కన్నను విలక్షణమైనది. అయితే మన దేహము నందలి అవయవములు ఎంతబలముగానున్న అంత బలముగా అది దేహములో పనిచేయును. దేహము నందలి ధాతువులు ఎంత నిర్మలములుగా నున్న ధాతుశక్తి అంత వడిగాను, సులభముగను దేహమునకు లభించు చున్నది.

పవరుహౌసులో విద్యుచ్ఛక్తి తయారగు చున్నది. తీగెల ద్వారా మనయింటికి విద్యుచ్ఛక్తి అమర్చబడినప్పుడు మనము వాడునట్టి బల్బుయొక్క బలమునుబట్టియు, నైర్మల్యమును బట్టియు మనకు కాంతి లభించుచున్నది. బల్బునందు బలము తగ్గినయెడల అనగా తక్కువ వాల్టేజిగల బల్బు వాడినప్పుడు తక్కువ వెలుగు లభించును. ఎక్కువ వాల్టేజి బల్బువాడినప్పుడు ఎక్కువ వెలుగులభించును. బల్బుమీద మరకలు, చిందులు పడియున్నప్పుడు దీపకాంతి తగ్గియుండును. మసకబల్బులు వాడినప్పుడు దీపము మసకగానే యుండును. విద్యుచ్ఛక్తి వచ్చుమార్గమునందలి తీగెల మధ్య మన్ను చిక్కుకొనినయెడలను తక్కువ కాంతియే లభించును.

అయితే మానవదేహమునకును, బల్బునకు పోలికలలో కొంచెము భేదమున్నది. దేహము పరిణామశీలమైనది. ఒక దుర్బలదేహమును బలవంతముగా చేయవచ్చును. ఒక బలవంతమైన దేహమును దుర్బల పరచవచ్చును. నిర్మలమైన దేహమును మలిన పరచవచ్చును. బల్బునట్లు చేయుటకు వీలులేదు. తక్కువ వాల్టేజిగల బల్బు నేమిచేసినను అది ఎక్కువ కాంతి నీయజాలదు. కాని దేహము వుండగానే ధాతువులందు మార్పులను కలిగించవచ్చును. విశ్వదేహము (Universe) నుండి మానవదేహమునకు యీ శక్తి నిరంతరము ప్రవహించుచునే యుండును. రూపాయి ఎన్నిసార్లు మోగించినను దానియందు ధ్వని నిచ్చు శక్తి తగ్గనియట్లు విశ్వదేహమునందలి శక్తియును ఎప్పటికిని తగ్గునది గాదు. విశ్వాత్మవలెనే అదియును అనంతమైనది.

విశ్వదేహమునందు ఎంత శక్తియున్నను మన దేహము దాని కభిముఖముగా లేనియెడల మనకా శక్తి లభించదు. ఆర్పివేసినప్పుడు (ఆఫ్) విద్యుత్కాంతి వెలుగదు. పంపులో నీళ్లు కట్టివేసినప్పుడు ఇట్లే మనకు నీరు లభించదు. ఇది మరణకాలమునందు జరుగుదశ.

అయితే ధాతుశక్తిని స్వీకరించుటలో మన దేహమును బలముగాను నిర్మలముగాను ఉంచుకొనిన కొలదిని మనకు ఆ శక్తి ఎక్కువగా లభించును. దేహ ధాతువులను నిర్మలముగాను, బలముగాను ఉంచుకొనుటకు యీ క్రింది పద్ధతులను మనము అవలబింపవలెను.

1. భగవానుడు సర్వశక్తివంతు డనియు, కరుణాసముద్రు డనియు నమ్మి భగవంతుని యిచ్ఛానుగుణ్యముగా నడచుకొనుటకు ప్రయత్నించుచు దురహంకారమును వదలి జీవించుట అనగా ప్రపన్నుడగుట.

2. తనకు తప్పక మేలేకలుగునని విశ్వసించుట.

3. తృప్తి కలిగి యుండుట.

4. బీదలయందును, నోరెరుగని దీన జంతు

వులయందును, పక్షులయందును, వృక్షముల యందును దయగల్గియుండి వానికి అపకారము జరుగకుండునట్లు చూచుచు వానికి కష్టము కలిగినప్పుడు శక్తిని మించి సహాయపడుట.

5. ఎట్టి కష్టముల నైనను ఆందోళన పడక శాంతముతో ఓర్చుకొని కష్టములనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.

6. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టుపట్టులయందు మురికి, దుర్వాసన లేకుండునట్లు శుద్ధి చేసికొనుచుండుట.

7. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టుపట్టులయందు ఫలవృక్షములను, కూరపాదులను, పూలమొక్కలను పెంచుకొనుచు వాని మధ్య సంతోషముతో ఆ వృక్షములు కూడ తమవంటి జీవులే యను నమ్మకముతో విహరించుట. ఇట్లే ఆవులను పెంచుట.

8. నిర్మలమైనట్టియు, యుక్తమైనట్టియు ఆహారమును మితముగా భుజించుట. పరిశుద్ధమైన గాలిని, నీటిని వాడుట. మురికిలేని దుస్తులను తగినంతమాత్రముననే ధరించుట.

9. ప్రతిదినమున ఒకటిరెండు తూర్లు పరిశుద్ధ జలమునందు దేహమును బాగుగా మురికిలేకుండునట్లు తోముకొని స్నానముచేయుట.

10. దేహమునందలి ప్రతిభాగమును బాగుగా కదలునట్లు అలయువరకును పరిశ్రమచేయుట.

11. అవసరములేని పనులకు పరుగులెత్తక తగినంత విశ్రాంతి తీసికొనుట.

12. ప్రతిరాత్రియును దేహమునందలి బడలిక తీరుటకు జాముపొద్దుపోవునప్పటికి గట్టి పక్కమీద పరుండి నాలుగైదుగడియల పొద్దు వుండగానే తెల్లవారుజామున మేలుకొనుట.

13. తరుణవ్యాధులయందును, ఆకలిలేని వేళలందును ఆహారము భుజింపక ఉపవసించుట.

14. ప్రతిదినమును దేహమునుండి మలమూత్ర స్వేదములు బాగుగా వెడలిపోవునట్లు చూచుట.

15. నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట, వివాహమైనవారు గార్హస్థ్య బ్రహ్మచర్య విధులను అవలంబించుట.

16. తనదేహము భరించని చలిని వస్త్రములు ధరించి తగ్గించుకొనుట. ఇట్లే తనదేహము భరించనంత తీవ్రమైన ఎండలో తిరుగకూడదు.

17. నడచునప్పుడు, కూర్చుండు నప్పుడును, పరుండునప్పుడును దేహమును మెలికలు తిప్పక జారవిడువక నిటారుగా నుండునట్లు చూడవలెను.

ఈక్రింది పరిస్థితులయందు మన దేహధాతువులు మలినములును, దుర్బలములు నగును. కానవిశ్వశక్తి మన దేహమునకు ప్రవహింపక నిరోధింపబడును. మరియును దేహమునందలి ధాతుశక్తి త్వరగా క్షీణించిపోవును.

1. భగవంతుడు లేడనిగాని, ఉండినను అతని వలన మనకు గలుగు లాభమేమియును లేదనిగాని దురహంకారమును కలిగియుండుట.

2. దేవునియొక్క దివ్యశక్తి యందును, కరుణ యందును సంశయము కలిగియుండుట.

3. అనుక్షణమును తనకేదో చెడ్డ ఆపద రానున్నదని నష్టజాతకముగుణించు చుండుట.

4. ప్రతిపనియందును నిరుత్సాహమును ఔదాసీన్యమును కలిగి యుండుట.

5. అయిన దానికిని, కానిదానికిని చికాకు పడుట.

6. తన తల్లి దండ్రులవలన తనకు వ్యాధులు సంక్రమించి తప్పక తనకు అపకారము చేయునని భయపడుట.

7. చరాచరములగు భూతము లన్నియును తనకు అపకారమునే చేయునని భయపడుచుండుట.

8. పరుల సౌఖ్యములను చూచి ఓర్వలేకుండుట.

9. జీవరాసులకు అపకారము చేయుచుండుట.

10. దిగులు.

11. దుఃఖము.

12. విచారము.

13. ఆశాభంగము.

14. భవిష్యత్తును దుఃఖమయముగా తలచుట.

15. మురికి గలచోట్లను, శత్రువులమధ్యను నివసించుట.

16. వృక్షములు లేనిచోట్లను, జీవరాసులులేని చోట్లను నివసించుట.

17. గాలి తగులని చీకటి యిండ్లలోను, జన సమ్మర్ధముగల నగరములలోను నివసించుట.

18. యుక్తాయుక్త వివేకము లేక పనికిమాలిన పదార్థములను మితిమీరి తినుట.

19. కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమినేటు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు పానద్రవ్యములను త్రాగుట.

20. నల్లమందు, పొగాకు, భంగు, మాజుం, నాభి, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొడుము, తాంబూలము మొదలగు ఉద్రేకమును, మత్తును కలిగించు వస్తువులను వాడుట.

21. బిగుతైనట్టి, మురికిఅయినట్టి వస్తువులను ధరించుట.

22. స్నానము చేయకపోవుట.

23. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండియుండుట.

24. మతిమాలినపనిచేసి బడలి పోవుట, విశ్రాంతి లేకుండుట.

25. పగటినిద్ర, రాత్రి జాగరణ, అనిద్ర, అతినిద్ర.

26. మలమూత్రములను సక్రమముగా వదలకుండుట.

27. వ్యాయామమును చేయకుండుట.

28. ఆహారము కావలసినప్పుడు లంఘనము చేయుట.

29. దారిద్ర్యము.

30. ధాతువులయందలి మాలిన్యములు.

31. భరింపలేని శీతోష్ణములకు లోనగుట.

32. తాను చేయలేని సాహసకార్యములను తలపెట్టుట.

33. అకాల, అతిమాత్ర, అసహజసంగమము మొదలగునవి.

తమకు ధాతుశక్తి ఎక్కువగా కలుగవలయునని కోరువారు కేవలము వాంఛించి యూరకుండక అవసరమైన శ్రద్ధ తీసికొని పనిచేయవలెను. తనకున్న దురభ్యాసములు పోవుటకు సదభ్యాసములను అలవాటు చేయవలెను. వారమున కొకతూరిగాని, నెల కొకతూరిగాని తనదురభ్యాసములలో ఎన్నిపోయినవో తనకెన్ని సదభ్యాసములు అలవడినవో లెక్క వ్రాసుకొనుచుండ వలయును.

ఇన్ని పరిస్థితులు కుదిరినయెడల మనము తిను ఆహారము సంపూర్ణ ఫలదాయక మగును.

ఇనుమును సూదంటురాయి ఆకర్షించినట్లే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైనట్టియు, బలమైన

ట్టియు, నిర్మలమైనట్టియుమన దేహధాతువులు విశ్వమునుండి ధాతుశక్తిని యెక్కువగా స్వీకరించును. దేహధాతువులు బలహీనములై, రోగగ్రస్తములై, మలినములుగానుండినప్పుడు బోర్లించినపాత్రయందువర్షబిందువులు యిముడనియట్లు ధాతు శక్తి చేరకుండపోవును. కనుక ప్రయత్నముతో ధాతువులను బలవంతముగను, ఆరోగ్యవంతముగను ఉంచుకొనుటకు సదా ప్రయత్నింపవలెను.

3. ఆహారములోని భేదములు

ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు గట్టిపదార్థములే ఆహారములని తలంచుచు దానిని వర్గీకరించియున్నారు. గట్టిపదార్థములు స్థూలముగా కర్బను హైడ్రోజనములనియు, మాంసకృత్తులనియు, క్రొవ్వుపదార్థములనియు, పిప్పిపదార్థములనియు, సేంద్రియలవణములనియు చెప్పబడుచున్నవి. ఇవి ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క విలక్షణమైన పనిని చేయును.

1. కర్బను

హైడ్రోజనములందు పిండిపదార్థములును, తీపిపదార్థములును చేరియున్నవి. ఇవి దేహమునకు కావలసిన శక్తిని, వేడిని కలిగించును. ఈ పదార్థమును జీర్ణముచేయుటకు ప్రాణవాయు వెక్కువగా కావలసియుండును. కష్టపడి పనిచేయువారికిని, ప్రాణాయామముచేత ఎక్కువ ప్రాణవాయువును స్వీకరించు వారికిని యీ పదార్థమువలన శక్తియు, వేడియు చేకూరును.

సోమరిపోతులై ఒకచోటనే కదలక, మెదలక కూర్చుండు వారికిని దేహపరిశ్రమ చేయని వారికిని యీ పదార్థము జీర్ణమగుట చాల కష్టము. అందువలన వారు కర్బను హైడ్రోజనములను మితముగానే తినవలసియుండును

2. మాంసకృత్తులు

ఇవి మితముగా భుజించినప్పుడు దేహమునందలి కండలను పెంచును. జీర్ణయంత్రము వీనిని పచనము చేయలేని స్థితిలో నున్నయెడల దేహమునందు రోగకారణమగు మందమును కలిగించి జీర్ణక్రియను పాడుచేయును. కష్టపడి పనిచేయువారికి మితముగా తినిన మాంసకృత్తు వలన, పని చేయుటలో ఖర్చు పడిపోయిన కండరశక్తి తిరిగి చేకూరును.

3. క్రొవ్వుపదార్థములు

దేహయంత్రము నందలి కదలిక వలన అది అరగిపోకుండునట్లు కాపాడుటయును, ఆహారములేని రోజులలో ఆహారముగా వినియోగపడుటకు దేహమునందు నిలువ యుండుటకును, దేహసౌందర్యమునకు అవసరమైన భాగముల యందు గుండ్రదనము (వర్తులత) నిచ్చుటకును యీపదార్థము ఉపయోగించును. నాడులయందు ఉండవలసిన శక్తిని యిచ్చుటకు చమురుపదార్థములు ఉపయోగించును. కష్టపడి పనిచేయక సోమరిపోతులుగా నుండువారు క్రొవ్వు పదార్థముల నెక్కువగా తినుటవలన అవి జీర్ణముగాక పులిసి కురుపులుగానుచీడగాను, కరపాణిగాను, తామరగాను, గజ్జిగాను బాధించును. ఇంకను కొందరి కది దేహములో నొకపొరగా చేరపోయి దేహమునందలి లాఘవమును తగ్గించును. దేహమున కలసతయు, మాంద్యమును, చేకూర్చును. క్రొవ్వు గెక్కువగా నున్న వారికి పైత్యకోశము మంద, కుంచి రక్తప్రసరణము, చెడి రాచపుండు

హృదయదౌర్బల్యము, పాండువు, నంజు మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. కనుక క్రొవ్వుపదార్థము తినువారు కష్టపడువారుగానుండి మితముగా మాత్రమే తినవలెను.

4. పిప్పిపదార్థములు

ఇవి దేహమునందు రక్తమాంసములుగా మారవు. ప్రేగులయందలి మాలిన్యమును వెలువరించుటకు ప్రధానముగా సహాయ పడును. చీపురుతో యింటిని శుద్ధిచేసినట్లు ఇది ప్రేగులయందలి మాలిన్యములను తుడిచిపెట్టును.

5. సేంద్రియలవణములు

ఇవి మనము తిన్నపదార్థములను సులభముగా జీర్ణముచేయుటలో సహాయపడును. బంగారము కరుగునప్పుడు దానిలో కొంచెము వెలిగారము చేర్చినయెడల అది త్వరగా కరుగుట మనము యెరుగుదుము. అట్లనే యీ సేంద్రియలవణములును మనము తిన్న ఆహార పదార్థములను త్వరగా పచనము చేయుటకు తోడ్పడును. దేహమునకు స్థిరత్వమును, గట్టిదనమును కలిగించుచు, [illegible]లకు పుష్టినిచ్చును. రక్తంమునందు [illegible] కలిఆమ్లములను సమరసపరచి, వెలువరించుటకు తోడ్పటుయే గాక దేహమును వ్యాధులనుండి కాపాడును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు యీ సేంద్రియలవణము తగ్గియుండుటవలననే నానా విధములైన రోగములవలన అకాల మృత్యువు కల్గుచున్నది. సేంద్రియ లవణము లన్నపుడు అవి జీవపదార్థములనుండి వచ్చినవిగానే యుండవలెను గాని గనులలోనుండి త్రవ్వి తీయబడిన ధాతువులుగాను, లోహములుగాను ఉండకూడదు. దేహమునకు సేంద్రియలవణములను జీర్ణించుకొను శక్తిమాత్రమే కలదు. కాని నిరింద్రియములగు ఖనిజజాతిలవణములను దేహము జీర్ణించుకొన జాలదు. నిరింద్రియ లవణములు దేహమునకు మందులుగా వాడినప్పుడు అవి దేహమునందలి రక్తమాంసములందు సమ్మేళనమును పొంది మేలును గలిగింపక కోశములందు పేరుకొని, దేహక్రియలకు ఆటంకమును కలిగించును. అందువలన అనేక రోగములను కలిగించును.

మన రక్తమునందు పొటాసియం, సోడియం, క్లోరిను ప్రధాన ద్రవ్యములు. వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు రక్తమునందు లోపించిన ఉప్పదనమును పూర్తిచేయుటకై సోడియం క్లోరైడ్ - అనగా మామూలుగా మనము వాడుకొను ఉప్పును, సైంధవలవణము, రాతిఉప్పు, మొదలగు ఆహారములను విరివిగా తినవలసినదిగా ప్రోత్సహింతురు. కొంత కాలము క్రిందట లవణానందస్వామి యను పిచ్చి సన్యాసి యీ ఉప్పును గురించి అమితప్రచారము చేసి దానితోనే అకాలమున మరణించెను. గాంధి మహాత్ముడు అప్పటిలో ఆ ప్రచారమునకు తోడ్పడెను. ఇప్పటికిని గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు యీ ప్రచారమును మానలేదు. నిజమేమనగా, సేంద్రియమైన సోడియం క్లోరైడ్ దేహమునకు మేలుచేయునది, అవసరమైనది. నిరింద్రియమైన సోడియమ్ క్లోరైడ్ దేహమునకు విరోధియైనది. దీనిని ఆహారముతో చేర్చి తినినప్పుడు ఇది దేహమునకు సహాయపడక పోవుటయేగాక ఆహారమును జీర్ణముచేయవలసిన జాఠరాది జీర్ణరసములు యీఉప్పును సమరస పరచుటకు మాత్రమే వినియోగపడి సక్రమమైన జీర్ణక్రియకు భంగము కల్గును. అలవాటుయొక్క

బలమునకు లోబడియున్నవారు ఉప్పుయొక్క వాడుకను సాధ్యమైనంత త్వరలో మానివేయుటకు క్రమక్రమముగా తగ్గించుట మంచిది. ఉప్పు ఆహారములో కలిపి తినినప్పుడు నోటి నుండి, లాలా జలగ్రంధులనుండి నీరు ఎక్కువగా ఊరును. ఇట్లే జీర్ణయంత్రము నందలి యితర భాగములందును జీర్ణరసములు కుప్పతెప్పలుగా ఊరును. ఇట్లు దినదినమును ఊరుట వలన జీర్ణరసములయొక్క ఉత్పత్తి పరిమితి లోను, గుణములలోను దిగనాసిల్లి పోవును. బలవంతముగా ఉప్పువేసి జీర్ణరసములను ఊరింతుమేని దేహపోషకములుగా నుండవలసిన రసములు యీ పాడు ఉప్పును సమరస పరచుటకు వినియోగపడి రక్తముయొక్క బలముతగ్గి నానావిధరోగములకును దేహము లోబడిపోవును. ఉప్పుయొక్క వాడుక కూడా పొడుము, కాఫీ, చుట్ట మొదలగు వాని వాడుకవలెనే నడమంతరముగా వెంట బడిన [illegible] ది. అన్ని దుర్వ్యసనములకు వలెనే దీనినికూడా ప్రయత్నముచేసి మానివేయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1941 సం॥ రం మార్చి - యేప్రియల్ నెలల లెక్కలు

జమలు: వెనుకటి నెల నిలువ 28-14-2: ప్రకృతి పత్రిక 67-14-0, పుస్తకములు 25-5-6; రంగుకాగితాలు 0-6-0; తిరుగళ్ళు 6-0-0; అద్దెలు 18-0-0, జనరల్ పోస్టేజీ 0-0-6 గాంధీ కో- ఆపరేటివు బ్యాంకు 130-0-0, అడ్వాన్సులు 12-4-0, అప్పుల వసూళ్ళు 11-8-0, మొత్తం 300-4-2.

ఖర్చులు పకృతి పత్రిక 10-4-9, పుస్తకములు 2-15-6; కోయ్యతిరుగళ్ళు 7-0-0; మిసలేనియసు 0-11-6, స్టేషనరీ 0-6-3, నౌకర్లు 36 8-0, జనరల్ పోస్టేజీ 4-5-3; ఇంటిపన్నులు 6-9-3, గ్రంథాలయము 6-0-0; అచ్చుపని 139-3 0 భరణములు 16-10-8; అప్పులు ఇచ్చినది 26-5-10, బాకీలుతీర్చినది 39-13-6. నిలువరొఖ్కం 3-6-8, మొత్తం 300-4-2.

కో॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ, మేనేజరు.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

మంత్రయోగ విభూతి

వైద్యరాజ దంటు సుబ్బావధాని

మంత్రము

మంత్రము మననమువలనఁ దరింపచేయునది ఆత్మ మనస్సుల సంయోగము యోగము. ఈ యోగముఁ గర్మలయందుఁ గౌశలమనియు జెప్పుదురు. నేటివారు చాలమంది, పనిలేనివారు వృద్ధులు, సోమరులు, ప్రొద్దుపోక జపమాల ద్రిప్పుటకు సాధనమైనది మంత్రమని యభిప్రాయము కలిగియున్నారు.

యోగమును బ్రపంచవిముఖు లభ్యసింపఁ దగిన దనుకొనుచున్నారు. కాని, మన పెద్దల యేర్పాటునుబట్టి, చూడగా మంత్రయోగములు రెండును వ్యవహారమునకు, బరమార్థమునకును వినియోగ పడునట్టివియే కాని, వ్యవహారమునకు విరోధమగునట్టివి కావని తెలియుచున్నది.

తపమనగా నుపవాసాదులచే సాత్వికాహారము సేవించుటచే గాయశోషణము కలిగించి నిద్రాలస్యాదుల జయించుట. అట్టి తపశ్శుద్ధమైన శరీరములు మంత్రజపమునకు, యోగసాధనకు ననువై యుండును.

మంత్రసిద్ధి మహోత్సవముగా నెంచబడినది. కావున నొక మంత్రదీక్షాగ్రంథమునకు "నిత్యోత్సవనిబంధమాల"యను నామముంచబడినది.

యోగసిద్ధియు సర్వోత్తమ పదముగా నెంచబడినది కావుననే "స్థైర్యం యోగమహోత్సవే యదిభవే త్త్రైలోక్యరాజ్యేన కిం"అని చెప్పబడినది. యోగమహోత్సవమునందు స్థైర్యము కలిగెనా, యది ముల్లోకముల నేలుటకంటె నెక్కుడైనది. అట్టి మంత్రయోగముల పరమావధి నటుంచి సామాన్య సిద్ధుల విచారింతము.

తేలుకాటునకు మంత్రము, పాముకాటునకు మంత్రము, బెణుకులకు మంత్రము లోకమున వాడుకలో నున్నవి. కొన్ని చర్మవ్యాధులకు మంత్రముచే నివారణ మున్నది. మంత్రప్రభావముచే జలమువలని యాపత్తు నివారింపవచ్చును. దవానలమును శమింపజేయవచ్చును. వారుణజపముచేతను, కారీరేష్టిచేతను వర్షము కురియింపవచ్చును. అరుణమంత్రపారాయణంబున సుఖప్రసవము కలుగును. దూరశ్రవణ దూరదర్శనాది సకలసిద్ధులును మంత్రసాధ్యములు.

బ్రహ్మాస్త్రాది మంత్రప్రయోగములు పురాణప్రసిద్ధంబులు. రాజులు, చోరులు, శత్రువులు, సమస్తదుష్టమృగములును మంత్రశక్తికి వశమై యుపద్రవము సేయజాలకుండు. అసహాయులై మును లరణ్యంబుల దపంబొనరించు నపుడు వారల తపఃప్రభావంబువలన, సహజవైరముగల జంతువులు సాన్నిధ్యబలముచేతనే సౌహార్దము కలిగి మెలంగుచుండు.

సీ. "ఆవులు నాక గన్నరమోడ్చుపులులును
బులులచ న్గుడువంగ బోవు లేళ్లు—"

లౌకిక విద్యలుకూడా మంత్రసహితములై వీర్యవత్తరములై సిద్ధించు. గ్రంథమూలకముగా, నుపాధ్యాయులవద్ద చదువు శాస్త్ర

ములు సారస్వత మంత్రోపాసనచే శీఘ్రముగా వశ్యంబు లగును.

కాళిదాస మహాకవి, శ్రీనాథుడు, పోతరాజు, మూకకవి, మొదలగువా రందఱును మంత్రప్రభావముచే మహనీయు లైనట్లు తెలియుచున్నది. శ్రీనాథుడు.

"బ్రాహ్మీదత్త వరప్రసాదుఁడు."

పోతరాజును "రామభద్రుడు పలికించెను" అనగా నాతడు రామమంత్రోపాసకుడు. మూక కవి కామాక్షీ వరప్రసాదుఁడు. కాళిదాస మహాకవి విషయము ప్రసిద్ధము.

"యే త్వా మంబ న శీలయంతి మనసా
తేషాం కవిత్వం కుతః"

ఆముక్తమాల్యద యను కృష్ణరాయని మహా ప్రబంధమున బ్రసిద్ధుడగు విష్ణుచిత్తుడు మంత్ర దేవతానుగ్రహంబున పాండ్యరాజు సభలో బండితుల నోడించి స్వమతము స్థాపించెను. అగ్న్యుపాసనచే మేధావులు, వర్చస్వు లగుచున్నారు. "మేధావీ భూయాసం" "వర్చస్వీ భూయాసం" సామాన్యముగా నుదక మందు జేసిన స్నానము పరిశుద్ధిమాత్రమునొసంగును. అఘమర్షణ మంత్రములచే జేసిన స్నానము పవిత్రత నొసంగును.

రోగనివారణమునందు సూర్యోపాసన ప్రత్యక్ష ఫలప్రదమై నేటికిని సార్వజనీనమైన ప్రసిద్ధి గాంచియున్నది. "మమ శరీరే వర్తమాన వర్తిష్యమాణ" నా శరీరమందున్నవి, రాబోవు నవియు నైన వాత పిత్త కఫోద్భవ నానానిమిత్తములగు రోగము లన్నియు నివారించుటకై యీ సూర్య నమస్కారములు చేయుచున్నానని సంకల్పము.

ఖడ్గవిద్య యభ్యాసముచే లభ్యమగున దైనను ఖడ్గమంత్రోపాసనచే నమోఘమై సిద్ధించు. నకులుడు ఖడ్గవిద్యలో సిద్ధుడగుట ప్రసిద్ధము. వీణాగాన మభ్యాసముచే లభ్యమగున దైనను మంత్రమున సిద్ధించునదియగుట మంత్రశాస్త్ర ప్రసిద్ధము.

అట్లే యోషధు లన్నియు రసగుణ విపాక ప్రభావాదుల సహజముగా దాల్చియు, నయ్యా కాలవిశేషంబుల సమంత్రకముగా నుద్ధరింపబడినవి శతగుణాధిక వీర్యవంతము లగుట వైద్యశాస్త్రప్రసిద్ధము. నేటికిని సంప్రదాయముగా విద్య గ్రహించిన వైద్యులు ధాన్వంతర మంత్రదీక్ష కలవారలేను.

'మర్దనము గుణవర్ధన' మని చెప్పబడియున్నది. ఖల్వమును మంత్రపూత మొనరించి స్థలమునందు "ఉత్తిష్ఠంతు" అను మంత్రముచే భూతములను బారద్రోలి, యఘోర మంత్రములచే దిగ్బంధనము గావించి రుద్రగాయత్రీ మంత్రముచే మర్దించిన యౌషధము మహాఫలవంతమగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. "రుద్రగాయత్ర్యా మర్దయేత్"

ధనుర్వేదమునందును విల్లునకు నేర్పడిన వెదురు బద్ద కొట్టుటకు మంత్రమున్నది. ప్రతి పర్వము (కణుపు) నందును మంత్రము విధి ప్రకారము జపించి, సంస్కరించిన బద్ద ధనువుగా సిద్ధించునని చెప్పబడియున్నది.

నేటికిని బలప్రదర్శనము సేయువారలు, హనుమంతు నుపాసింతురు. జగత్ప్రసిద్ధి గాంచిన కోడి రామమూర్తి వీరాంజనేయోపాసకుడు. ఆతని శిష్యుడు ప్రకృతము హైదరాబాదులో వరల్డు చాంపియనుగా బ్రసిద్ధి పొందిన లక్ష్మీ

నారాయణనాయడు తాను ప్రసన్నాంజనేయు నుపాసించుచున్నా నని చెప్పినాడు.

పరమేశ్వరుండు పరమకారుణికుండై శిష్టాచార రహితులై విద్యావిహీనులై యరణ్యములలో నుండు కోయ చెంచు బోయజాతుల వారల యుపయోగమునకై తాను శబర వేషము ధరించినపు డాయా దేశభాషలలో శాబర మంత్రములను సృష్టించెను.

విద్యావంతు లయ్యును గపటము, నసత్యము కలిగియుండి రేని యుత్తమజాతులవారికి గూడ మహామంత్రము లొక్కొకతఱి సిద్ధింపవు. కల్ల కపట మెఱుంగని కొండజాతుల కమాయకు లగు వారి శాబరమంత్రములు సులభముగా సిద్ధించు. ఇది యనుభవసిద్ధమైన దగుట దేశ స్థితిగతు లెఱింగినవా రెఱుంగుదురు. షడ్విధ మంత్రప్రయోగములను కోయవా రెఱింగి యున్నారు. పెద్దపులులను జెవిపట్టి, లేగదూడల వలె నీడ్చి తేగలవారు నేటికి నున్నారు.

అదృశ్యఘుటిక నైషధప్రసిద్ధము. తిరస్కరణీ విద్యమంత్రశాస్త్రప్రసిద్ధము. పాశుపతాస్త్రము "కొత్త సేసికొను" పట్ల నరణ్య పర్వమునం దయ్యస్త్రంబు సర్పాకారంబున ఘోరంబై దుష్ప్రాపంబై యుండుటయు, శతరుద్రియంబు జపించినపిదప నది వశ్యంబై నవ్యంబై సైంధవ వధ కుపయోగించిన దనియు ప్రసిద్ధము.

వైదికులు, మాంత్రికులేకాక, రాజుల వ్యావ హారికులుకూడ మంత్రప్రభావ మెఱింగియే వ్యవహరించిరి. కృష్ణదేవరాయలు తన గ్రంథ మునందు గురు మంత్ర దేవతా విశ్వాసంబు నిరూపించియున్నాడు. విష్ణుచిత్తుడు "ద్వయ సద్మ పద్మవదనుండు" ద్వయ మను మంత్ర మునకు స్థానమైన వదనముకలవా డనగా ద్వయమంత్రము నుజపించు వాడు-అని యర్థము. "విల్లిపుత్తూరులోనున్న విష్ణుచిత్తు డతుల తులసీ సుగంధ మాల్యమును మూలమంత్ర మున నక్క సేర్చుచో మనారు, దారమధు రోక్తి నిట్లని యానతిచ్చె."

మూలమంత్ర మిచట "నారాయణాష్టాక్షరి". ఇష్ట దేవతాప్రార్థనంబు సేసి మున్నె కళింగ దేశ విజిగీషామనీషన్ దండెత్తిపోయి, విజయ నాటం గొన్ని వాసరంబు లుండి, శ్రీకాకుళ నికేతనుండగు నాంధ్ర మధుమథను సేవింప బోయి హరివాసరోపవాసం బచ్చట గావింప నప్పుణ్య రాశి చతుర్థయామంబున సాక్షాత్క రించె—"నని కృష్ణరాయలు రచించి తన మంత్ర విశ్వాసమును బ్రకటించెను.

అమరావతీ పాలకుం డగు వాసిరెడ్డి వేంక టాద్రి నాయండు, పంచాక్షరీ మంత్ర జప తత్పరుండు. 108 శివాలయంబులు కట్టించి పవిత్రుండగుట ప్రసిద్ధంబుకదా.

చల్లపల్లి సంస్థానాధీశ్వరులకు శివగంగ క్షేత్ర దైవత ముపాస్యము.

నూజివీడు సంస్థానాధీశ్వరుల క్రిష్టదైవము "శోభనాచలాధీశ్వరుడు;" మైహిసూర మహా రాజులకు మహిషాసురమర్దని, శివాజీమహా రాజునకు భవాని, యుపాస్యదైవతము లగుట ప్రసిద్ధము.

"శివమంత్రమునకు 'మా' బీజము. మాధవ మంత్రమునకు 'రా' బీజమని త్యాగరాయల వారు తన మంత్రవిశ్వాసము బ్రకటించెను. "తారకమంత్రము కోరిన దొరకెను" అని గానముచేసి, రామదాసు తన మంత్రదీక్ష బ్రకటించెను.

జగన్నాథ పండితరాయలు హయగ్రీవమంత్రోపాసకుడు.

కృష్ణరాయ లష్టాక్షరీమంత్రి తత్పరుఁడు.

త్యాగరాయలు, తారకమంత్రోపాసకుడు. మొన్నటి విశ్వదాత "నాగేశ్వరరాయలు" పంచాక్షరీ మంత్రోపాసకుడు. మహాన్యాస మంత్రశ్రవణ కుతూహలుడు.

కేవల వ్యావహారికుడై కేవల దారిద్ర్య దశతో బ్రారంభించి, గజాంతైశ్వర్య మనుభవించిన మాడపాటి వేంకటేశ్వరరాయడును నిత్యము మంత్రతీర్థము గ్రహింపక, న్యాయస్థానమునకు, గార్యస్థానమునకు బోలేదు.

మంత్రవేత్తలగు వారి ప్రభావము కనిపెట్టియే రాజులు మాంత్రికులకు, వైదికులకు దగిన వసతిని గలిగించి, వారిదీక్షలను గాపాడి, వారి మంత్ర బలంబున దా మైశ్వర్య విజయముల బవిత్రతను గాంచిరి.

యుద్ధముల యందు, "నగ్ని ప్రాకారము" మొదలగు ప్రయోగములచే నేడు విద్యుత్తంతులచే శత్రువుల ఆగినట్లు, నాపజాలి యుండిరి. అంజనముచే నిధి నిక్షేపములు కనిపెట్ట గలిగిరి. చోరకర్మకుగూడ మంత్రసహాయ మున్నట్లు మృచ్ఛకటిక నాటకమందు జెప్ప బడినది.

యోగము.

ఇంక యోగప్రభావంబు నిరూపింపబడును.

ఉపనయనమునాడు ద్విజలకు బ్రారభింపబడుచుండు ప్రాణాయామము నేటికాలమున నుపేక్షింపఁబడుచున్నది. యోగమంత్రముల సిద్ధులు, సర్వజన సాధారణంబులై యున్నవి. ద్విజేతరులకేకాక, యవన పుల్కస మ్లేచ్ఛాదులకు గూడ జిజ్ఞాసువులగు వారి కుపదేశము సేయ బడుట భరత ఖండమున బ్రసిద్ధము. "యంత్రము, తంత్రము, మంత్రము గురు నియంత్రితు లగువారికి సిద్ధించు"నని పెద్ద లందురు. ఓషధులు మంత్రసహాయమున వీర్యవత్తరము లగును

మంత్రము యోగసహాయమున నధిక వీర్యము కలది యగును. యోగము జ్ఞానముచే వీర్యవంత మగును.

అన్నింటికిని శమదమాదులు, యమ నియమాదులు, సత్యశౌచాదులు నధికార ప్రదములు.

హఠయోగ మని, రాజయోగ మని యోగము రెండు విధములు.

బడిత తీసికొని పశువు వెంటఁబడి పరువెత్తి, దాని బట్టి, మరలించి,కట్టుగుంజ కడకుఁ దోలి కట్టివైచుట యొక మార్గము. ఇది హఠయోగము. పచ్చగడ్డి చేతఁబట్టుకొని 'ఝండా' "దా అమ్మ దా" యని పిలచినచో శ్రమ లేకయే పశువు వచ్చి కట్టుగుంజకడ నిలువఁబడి, కట్టివేయఁబడును. ఇది రాజయోగ మనఁబడును. ఇవి రెండును మనసును వశ్యము చేసికొను త్రోవలు.

యోగమున మానవుఁడు దీర్ఘాయుష్మంతుఁ డగును. అభేద్యము నచ్ఛేద్యమునగు శరీరము ధరించియుండును. ఆకాశగమనాదిసిద్ధులు కలవాఁడై యుండును. సకలలోకముల సంచరించును.

జ్ఞానసహితుఁడై బ్రహ్మతాదాత్మ్యము నొందఁ జాలియుండును.

సామాన్యపక్షమున రోగములను జయించును.

కపాలాసనంబున వలీ పలితంబుల జయించును. మయూరాసనంబున యకృత్ప్లీహోదరంబులు జయించును. కుంభకంబున స్థావర జంగమవిషంబులు హరించు. అగ్నిదీప్తికలవాఁ డగును. ఇంద్రియ స్తంభనము కలవాఁ డగును.

ప్రాణాయామ ప్రాధాన్యము కలిగినది యోగము. దూర శ్రవణాదిసిద్ధులు యోగంబునను గలవు. ఇందుఁ బ్రణవనాద శ్రవణలాభము కలుగును. షణ్ముఖి మొదలగు ముద్రలు అభ్యాసయోగమున విశేష ఫలప్రదములు. ప్రాణాయామంబున మన్మథజయంబు సిద్ధించు, కవిత్వము కలుగు. వేమన మొదలగువారు యోగసిద్ధిగా కవనముం బడసినవారే.

యోధులకు, రోగులకు, భోగులకు, యోగులకు గూడ ధర్మసాధనమైన శరీరమును సకల సిద్ధులకు వినియోగించు నుపాయము ప్రాణాయామమునఁ గలుగును.

జ్ఞానరహితంబులై మంత్రయోగంబు లుత్తమ ఫల ప్రాపకంబులుగా నుండవు. దుష్టుల చేతులంబడి, యవి పరపీడాజనకంబులై యుండు. మంత్రములతో నన్యోన్య ప్రయోగంబులు గావించుకొనుచు రాగద్వేష పరాయణులు క్షుద్రసిద్ధులకై పోరాడుచుందురు.

ఉత్తమాధికారులు దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణమునకై మంత్రయోగముల వినియోగింతురు.

ఉత్తమోత్తము లంతశ్శత్రు విజయమునకై వీనినుపయోగించుకొని బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులైరి. యోగశక్తిచే గ్రహ నక్షత్రముల సంచారఫలముల నెఱింగిరి. యోగముచే నాత్మ తాదాత్మ్యము ధరించి యద్దానిచే సర్వజ్ఞులై పండితులు, కవులు, కళాకోవిదులు వారి వారి తంత్రములయం దుత్తమ ప్రతిభ గాంచిరి. లౌకికమగు సాధనలకు లొంగని వన్నియుఁ దపంబున నెఱుంగఁదగునని వేద నిర్ణయము "తపసా తద్విజిజ్ఞాసస్వ"— ప్రధాన శాస్త్రము లన్నియు మహర్షులు, యోగబలంబుననే కనుఁగొనిరి. ప్రయోగము మాత్రము మధ్యమాధికారుల కభ్యాసమున లభింపఁగలదు.

సామాన్యసాధనకు మంత్రయోగములు, సామాన్య శకటమునకు ధూమయంత్ర సహాయమువలె నధికవేగము గలిగించునవి.

సామాన్యవిద్యా కళోపాసకులు మంత్రయోగ సహాయంబున నసాధారణు లయ్యెదరు.

ధనమువలెనే, వివేకవంతు లరచేతిలోని మంత్రయోగములు సద్వినియోగము కలవై మహాఫలదము లగును.

ప్రమాణబుద్ధి తఱిగిన నేఁటికొందఱి కీ మంత్రయోగములపై నాసక్తి కలుగుట కీవ్యాసము రచింపఁబడినది. ఆసక్తికలిగినవారు తద్విదులైన వారివలన విశేషము లెఱింగి, వారివారి సాధనల కనుకూలమగు కొలఁదులలో నభ్యసించి సిద్ధిమంతు లగుదురుగాక.

మోక్షానికి ప్రణయము అడ్డువస్తుందా?

అత్తార్ అనే సూఫీకవి యిలా అన్నాడు

"నాస్తికుని నాస్తికత యేల? నాకు వలదు;
నాస్తికుని యాస్తికత కేని యాసపడను.
చిత్తసంశుద్ధి గోరెదు మత్తునకును
రాగసంతప్త వేదనారజమె చాలు!"

అని పాడెను. ముగ్ధస్మేరమగు ప్రేయసీ మోహన ముఖారవిందముపై గప్పిన ముసుగు దొరంగినచో నే చిత్తముయొక్క శాంతి సౌధముపై పిడుగులు పడవో, యా జీవచ్ఛవ చిత్తము నిరతిశయ లావణ్యగుణ పరిపూర్ణమగు భగవద్విలాసము నేరీతి గనగొనజాలును? ఏ శిథిల మనస్కుడు తన మధుర నిశీథులను ప్రణయిసీ దృగ్విలాస విభ్రమముల మననము సేయుచు గడపుట నెరుగడో, వానికానంద స్వరూపుడగు ప్రణయమూర్తిని ధ్యానించుచు రాత్రులు తపించు భాగ్యమెట్లబ్బును? ఏ గరోపహతుడు దన ప్రణయనిధానము నెల్ల ప్రేయసియొక్క మదగజగమన గర్వితచరణద్వయంబుపై సమరంబు జేయలేదో, వానికి నాత్మస్తుత్యహంభావ రూపము లగు శిలావిగ్రహముల బగల్చుట కేరీతి శక్తి గలుగును? ఏ శుష్కహృదయము మనోహారిణీ మధురాధర సంజనిత గానామృతముచే నున్మత్తమై పరిభ్రమింపదో, యది పరమ పురుషుని వేణునాద సుధాలహరిచే నెట్లు తరంగితమగును? పూర్వము కాలిన వత్తియే తీవ్రముగా నంటుకొని జ్వలించునుగాని క్రొత్త వత్తిని పెట్టిన దీపము వెలిగించుట కాలస్యమగును గదా!

"వేదనాభర చిత్తమందున
వేగమే ప్రణయంబు బుట్టును
పొగలు వెళ్లెడు దీపకళికలు,
పొంగి వేగమె వెల్గవే!"

పొగాకు—దానిరోత

పొగాకువలన ప్రపంచము భస్మమగుచున్నది. పొగాకులో "నికోటైన్" అను విషమున్నది. పొగత్రాగువారి కది వూపిరితిత్తులలో చేరి చిల్లులు వేయును. ఎక్సరే ఫోటోలో పొగత్రాగువారి ఊపిరితిత్తులను చూచి యైనను మానండి. పొగత్రాగువారు నోటితో గాలిని పీల్చెదరు. నోటితో గాలిని పీల్చుట వలన గొంతులో టాన్సిల్సు పుట్టి క్రమేణ "డిఫ్తిరియా" యను వ్యాధిగా మారి అకస్మాత్తుగా మరణించెదరు. పొగత్రాగవద్దని ప్రచారము చేయునపుడు, పొగాకు పంట నాపకూడదా, పొగాకునమ్ముట నాపకూడదా యని పొగాకుతో పనిగల ప్రజలు ప్రశ్నించెదరు. పొగాకును పైకముకొరకు రైతులు పండించుచున్నారు. వర్తకులు అమ్ముచున్నారు; దాని నుండి లాభము పొందువారు మానరు. పొగత్రాగువారి కన్ని విధముల నష్టమే గాని లాభములేదు. కనుక నష్టపడువారు మానుట మంచిది.

పొగత్రాగు టైలర్లకును, చాకళ్ళకును మన బట్టల నీయకూడదు. ఇచ్చినచో చిల్లులు పడక తప్పవు.

పొగాకు నుపయోగించువారి అంగళ్ళలోను హోటల్సులోను, యే వస్తువు లయినను కొనకూడదు. తినే వస్తువులు రోతగా నుండును, గుడ్డలు చిల్లులుపడి యుండును.

(255 వ పేజీ చూడుడు)

కలరా రోగనివారణ

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు

రోగికి కలరా తగిలిన వెంటనే ప్రతిసారి విరేచనమైనతోడనే మొదట వేడినీళ్ళతో ఎనీమా ప్రారంభించి వెంటనే చన్నీళ్ళతో ఎనీమా చేయించుకోవలెను. మొదట వేడినీళ్ళ ఎనీమా అయినతర్వాత అయ్యే విరేచనములకు చన్నీళ్ళతో ఎనీమాలో నీళ్ళుతగ్గించి ఒక పైంటు, రెండు పైంట్లతోనే నీరుపోసి చేయుచుండవలెను.

కలరారోగికి విరేచనములు పూర్తిగా తగ్గువరకు ఆహారము ఏమియూ ఇవ్వకూడదు. వాంతులున్నవారికి బాగుగా నీటిని వెక్కసముగా త్రాగించి వాంతి పూర్తిగా అగువరకూ వాంతి చేయించవలెను. అరగంట అయిన వెనుక ఎనీమా చేయించవలెను.

కలరాకాలములో ఆహారనియమము జనులు ఆహార నియమములను అనుదినమును జీవితములో పాటించుచుండిన, అంటుజాడ్యములను దేశములోనుంచి పారదోలవచ్చును. ఇట్టి దీక్ష జాతిలో వ్యాపించి ఆరోగ్యవంతు లగుటకు కోరిక హెచ్చిన మన హిందూజాతికి అలవాటు లేని కాఫీ, టీ, కోకో మొదలగు పానీములు, అనగత్యమగు మధ్యమధ్య ఫలాహారములు మానివేసి నియమితాహారములను ప్రకృతి సంఘముద్వారా తెలిసికొని తాము బాగుపడి జాతిని బాగుచేయవలెను.

ప్రతి గ్రామములోను ఆరోగ్యము సదా చెడకుండుటకును, గ్రామములలో వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ప్రతివారు క్లబ్బులకువచ్చి ఆడుకున్న విధముగా స్వతంత్రముగా చికిత్సలు చేసికొనుటకు గ్రామములలో ఖాళీ ప్రదేశములలో కొన్ని తొట్లెలు కట్టించి, యెనీమాలు చేసికొనుటకు తగిన వీళ్ళు ఏర్పాటు చేసికొనగలుగుచో గ్రామములలో వ్యాధులుండవు. పల్లెలలో కాలువలవారినీ, దిగుడుబావులున్న తోపులు తోటలలోను, యలక్ట్రిసిటి నీళ్ళ కొళాయిలున్న పట్టణములలోను ధర్మకర్తలు, లోకల్‌బోర్డువారు, మ్యునిసిపల్ వారు, ఆరోగ్యము ప్రజల క్షేమముకోరు సంఘములు చేయుటకు అవకాశము లున్నవని నేనుమిక్కిలి ఆశించు చున్నాను. పై అంశములు నాకు ప్రకృతి మార్గములందు 30 సం॥ల అనుభవముతో వ్రాయుచున్నాను.

అలసట

శరీరముగాని, మెదడుగాని అలసిపోయినపుడు మన దేహములో నొక విధమయిన విషము తయారగును. అలసినపుడు విశ్రాంతి తీసికొనెదమేని ఆ విషమునకు తగిన విరుగుడు తయారగును. ఈ విరుగుడు మనుష్యులు తయారు జేసినది కాదు. ఇది సృష్టిలోనే తయారగుచున్నది. ఎవరైనను విశ్రాంతి యనబడు నీ యౌషధమును వైద్యసహాయము లేకుండనే బడయగలరు. అలసట వచ్చినపిదపగూడ పనిచేయుటవలన క్రమ క్రమముగ పటుత్వము తగ్గిపోవును. కావున నెవ్వరును శక్తిని మించి దేహముతోగాని, మెదడుతోగాని పనిచేయకుందురుగాత. అధిక పరిశ్రమముచేత నలసట పొందినవారు వైద్యులను బట్టుకొని దేవులాడుటకంటెను అలసటవలన కలుగు విషమును తొలగించి యారోగ్యమును కలిగించెడి విశ్రాంతిని సేవించుట ముఖ్యము.

80 దినముల ఉపవాసము

అమోఘ చికిత్సావిధానం

గనేరియా, మధుమేహము, పక్షవాతము నిర్మూలమైనవి.

మహాశయులారా !

కృత్రిమౌషధ సేవలో, గుణము పొందలేక, విసివి వేసారెడు దుర్భరవ్యాధి బాధితులగు సోదర సోదరీమణు లెల్లరు అనవసరంగా అర్థం, కాలం, వ్యర్థపుచ్చక, ప్రకృతి చికిత్స నాచరించి, తప్పక ఆరోగ్యం పొందవలెననే ఆశయంతో స్వీయానుభవాల, నీపత్రికా ముఖాన సంతసముతో వెల్లడించగోరుతున్నాను.

కృష్ణాజిల్లా గన్నవరం తాలూకా, గారపాడు నా నివాసం. వయస్సు నలుబది. 1922 లో గనేరియావ్యాధిని గడించుకొన్నాను. అనంతరం అచిరకాలములోనే సవామేహ వ్యాధులు గూడ సంక్రమించాయి. వైద్యుల నాశ్రయించాను. ఆయుర్వేద యునాని మందులెన్నో సేవించాను. లాభం శూన్యమైంది. అలోపతిక్ వైద్యాన్ని ప్రారంభించి ముప్పది వరకు ఇంజక్షన్లుగూడా చేయించుకొన్నాను. వాటివల్ల తాత్కాలికోపశాంతి మాత్రము కలిగి తిరిగి రెండు నెలలకే పై వ్యాధులు రెట్టింపు బలంతో బయటపడ్డాయి. కొండనాలుక్కి మందురాస్తే ఉన్ననాలుక ఊడిపడ్డట్లు రస, విష, గంధకాది దారుణ ప్రయోగాల వల్ల ఉన్నరోగాలు పోకపోగా మీదుమిక్కిలి నోరు పట్టుబట్టి చిగుళ్లు వాచి తీవ్రవేదన గలగడమేగాక, 1931 లో పక్షవాతంకూడ, నా పక్షం వహించింది. దీన్ని మాన్పుకోవాలని, మందులు పుచ్చుకోగా, నాపని నగారాను జోకొట్టినట్లయింది. 1936 నాటికి మహోగ్రమైన మధుమేహము కూడ సంప్రాప్తించింది. నాటి నా అవస్థ చెప్ప తీరదు. నరాలేవీ పట్టీయవు! నాలుగడుగులైనా నడువలేను. వంటికి వస్త్రం తగిలితే, తేలుకుట్టినంత మంట. రక్తం చెడి, శక్తి నీరసించి జీవచ్ఛవాన్నైనాను. అప్పటికి, మందులవల్ల లాభములేదని నిశ్చయించుకొని గత్యంతరంలేక, జీవితాశను వీడి, విధిని దూరుకుంటూ, మృత్యుదేవత దయకొరకు నిరీక్షిస్తూండగా, అదృష్టవశాత్తు గుంటూరుజిల్లా రేపల్లె తాలూకా మోర్తోట శ్రీయోగాశ్రమోదంతం నా చెవినిబడ్డది. తత్ క్షణం దింపుడుకళ్లాశతో, అచ్చటికి వెళ్లి, ఆశ్రమ చికిత్సకులకు నా స్థితిని మనవిచేసుకోగా, వారు నన్నుచూచి జాలిపడి ఆదరించి ప్రకృతిచికిత్స చేయింపనారంభించారు.

చికిత్సకులు, వయసున బాలురైనను, నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యంలో అపరశుకయోగులని, రోగనిదాన, చికిత్సానుభవాల్లో సిద్ధహస్తులని చెప్పితీరాలి. ఆర్తత్రాణ పరాయణులైన ఆ బాలయోగికిరాఘవేంద్రనామముసార్థకము. నా తత్త్వాన్ని గమనించి, అజాక్షీర ఫలాహారాల్తో శాస్త్రీయముగా స్నానచికిత్స, నడకపరిశ్రమ, ఆదిత్యపేటికా స్నానము, మృత్తికాస్నానం, ఉపవాస చికిత్సలు చేయించారు. నెలరోజులు గడిచేసరికి, గనేరియా మొదలైన రోగాలన్నీ కొంతవరకు శమించాయి. ఇట్లా రెండు నెలలు గడిచాయి ఈ డిశంబరు 14 వ తేదీని దీర్ఘోపవాసం ప్రారంభించి ఏక దీక్షగా 80 రోజులు సాగించి పూర్తిజేశాను. ఉపవాస దినాల్లో స్నానం, మొనిమా, నడకపరిశ్రమచేసే వాణ్ణి. ప్రారంభంలో ప్రతిరోజూ 5 మైళ్ళ నడక. ఇందులో విశేష మేమంటే, ఉపవాస

దినాలు హెచ్చినకొద్దీ, దేహబలం తగ్గిపోడానికి మారుగా హెచ్చడం ప్రారంభించింది. శక్తి హెచ్చినకొద్దీ, నడక పరిశ్రమను అయిదునుండి పదిహేనువరకు హెచ్చించాను. ఈ ప్రకారం దినదినం నేను పరుల సాయం కోరక, నా పనులు నేను చేసుకుంటూ ఏడు మైళ్ళలో నున్న రేపల్లె బస్తీకి వెళ్లి, కొంత బరువును మోసి తెచ్చేవాణ్ణి. నిట్టుపవాసంచేసే నాకీ శక్తి యెట్లా వచ్చిందో చెప్పలేను. కాని డెబ్బది ఆరవ రోజునుండి మాత్రం, శక్తి క్షీణించి అంతగా నడువలేక పోయాను. ఈ చికిత్స ప్రారంభింపక పూర్వం, నాలు గడుగులైనా నడువలేనివాణ్ణి డెబ్బదిఅయిదురోజు లుపవాసం చేసిన మీదట కూడ, పదిమైళ్ళు నడచి, బరువును, మోసికొని రాగలగడం యెనభై నాళ్ళుపవసించడం, చరిత్రయుగంలో రికార్డు చేయదగ్గ విశేష మనడంలో అతిశయోక్తి లేదనే, నా మనవి. ఎండుపొట్టలోని మహిమ యీ రీతిగా ఋజువైంది.

ఉపవాసానంతరం కొంతకాలం పాలు, పండ్లు పుచ్చుకొన్నాను. ఇప్పుడు నా శరీరంలోని సర్వరోగాలునిర్మూలమైనాయి. పూర్ణారోగ్యం పొందాను. నూతనశక్తి, నూతన తేజస్సుకలిగి తిరిగి పడుచువాణ్ణిగా మారాను. కాబట్టి నేటి నుండి ఇల్లు వళ్ళు గుల్లజేసే ఔషధ సేవను మాని వేసి సహజము, సనాతనము, సజాతీయము, అమోఘమునగు, సాత్త్వికాహార ప్రకృతి చికిత్సల నవలంబించి మన పూర్వులవలె వ్యయ ప్రయాసలు లేకుండ ఆరోగ్యభాగ్యంతో, ఆత్మస్వాతంత్ర్యంకూడ గడింపవలె నని, ఆంధ్ర సోదరులను ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయుడు,

పోతినేని సత్యనారాయణచౌదరి.

(252 వ పేజీ తరువాయి)

పొగాకు నుపయోగించువారిని పొయ్యివద్ద నుంచుట రోత. వారు పొయ్యిలోనే పొగాకు వుమ్మి నూసెదరు. పొగాకు నుపయోగించు విజిమనులను పిలుచుట రోత.

పొగాకు నుపయోగించు మంగళ్ళచేత క్షౌరము చేయించుకొనుట రోత. పొగాకు నుపయోగించువారికి క్షౌరము చేయుట రోత.

పొగాకు నుపయోగించువారి బండ్లలో మన మెక్కరాదు. పొగ, రవ్వలు, వుమ్మి మన మీదనే విడచెదరు.

పొగాకు నుపయోగించువారు తప్పక ఉమ్మి వేసెదరు. ఉమ్మినూయకూడదు. ఉమ్మివూసే వస్తువుకాదు. ఉమ్మిపోతే ఉత్తదే! ఉమ్మి అనగా "లాల" జలము. ఉమ్మి అనగా జీర్ణామృతము. ఎంత ఉమ్మి మింగితే అంతబలము. ఉమ్మిపోతే గొంతు ఆరును. క్షయరోగ మేర్పడును. అజీర్ణ వ్యాధు లేర్పడును. పొగాకు మానినచో ఉమ్మిరాదు. బిడ్డలు "లాల" నూయరు. గనుకనే వారు గడ్డలు తినినను జీర్ణమగును. పసివారివలె పెద్దవారుకూడ వుమ్మి నూయకుండినచో జీర్ణమగును. ఆరోగ్యముగా నుందురు. ఉమ్మి నూయుట యనగా పొదుగునుండి పాలనుపిండి నేలపాలుచేసినట్లే! పొగాకు నుపయోగించనియెడల జీర్ణము కాదనిన్ని, విరేచనము కాదనిన్ని అనుకొనుట పొరపాటు.

పశువుల విలాపము

పబ్బతి వేంకట్రామయ్య శ్రేష్ఠి.

సీ. సర్వజ్ఞు డీశుండు సర్వజీవులకెల్ల, తనువులు సృష్టించు తరుణమందు
నేదేహి కనువగు నెరయును దలపోసి, నిర్మించె నిలలోన నెనరుగలిగి
సర్వ జీవులకెల్ల సహజమౌ జ్ఞానంబు, సర్వేశు డొసగెను సదయుడగుచు
ప్రతి జాతి దేహియు పరగ నిర్మితమైన, నాహారమును దిని యలరుచుండ.
గీ. నఖిల జీవులకెల్లను నలవిగాని, మనుజదేహంబు ధరియించి మహిని మీరు
తగిన యాహారమును వీడి ధర్మ మనుచు, పశువులగు మమ్ముభక్షింప పాడియగునె. 1

సీ. జిహ్వాకింపగునట్టి చిత్రమౌఫలములు, యిలపైన యెన్నియోగలిగి యుండ
బలము నిచ్చెడునట్టి పలురకంబులు పండి, దనవిగా దినుటకు ధాన్యముండ
తాళింపు కూరలు తలచినట్లుగ జేయ, కలవెన్నియో కూర గాయ లెపుడు
పాలును పెరుగును పశువుల మగు మేము, నిత్యంబు దయగల్గి యిచ్చుచుండ
గీ. నిన్నియునుగల్గి దృప్తి యింతైనలేక, కఠినహృదయులై ఖండించి కరుణమాలి
మాదుశవముల భక్షించి మనుజులార!, శ్రేష్ఠజన్మంబు వ్యర్థంబు జేయనేల? 2

సీ. మాబిడ్డలను మాడ్చి మాపాలుద్రావి మా, తలలనుఖండించ ధర్మమగునె
మల్లకుపోదికి మాపెంటి వేసి మా, యసువులు దీయంగ న్యాయమగునె
మోయని బరువులు మోయించి యెపుడు మా, ప్రాణముల్ దీసుట పాడియగునె
కొమ్ములు గోరిసెలు కొఱముట్లు జేయించి, పుడమిని హింసింప పుణ్యమగునె
గీ. చేయరానట్టి కర్మల జేయుటెట్లు, న్యాయశాస్త్రమ్ములొప్పునే యవనియందు
పశువుల పలలము భక్షించుపాపులార, మమ్ముహింసించుపద్ధతి మానుకొనుడు. 3

సీ. పురములకై మీరు బోపంగఁదలచిన, నార్యుల దినశుద్ధి నడుగలేదె
మీ ముద్దుతనయుల మిథునంబుగా గూర్చ, జన్మపత్రింబుల జదువలేదె
కూతుళ్ళు వయసున ఋతుమతులై రేని, తారల యోగంబు తరచలేదె
శిరమున వెండ్రుకల్ గొరిగింప దలిచిన, వారంబు నక్షత్ర మరయలేదె
గీ. మంచిచెడ్డల తర్కించి మంచిపనుల, చేయుచుండెడి నరులార చిత్తమందు
మాదు శిరములఖండించి మహినిశవము, నారగించెడి కర్మల నరయరాదె. 4

సీ. పరగ నహింసయే పరమధర్మం బని, వేదంబు మొఱవెట్ట వినగలేదె
సర్వభూతంబుల శ్రద్ధగా దనవలె, గను డను శాస్త్రంబు గాంచలేదె
జీవులరక్షయే శ్రేష్ఠంబు నరులకు, ననియెడి నార్యోక్తి నరయలేదె
యవనిపై సుఖదుఃఖ మన్నిజీవులకును, గల దని మీమది దలచలేదె
గీ. నీతిపల్కుల గమనింప రైతి రొక్కొ, మాదు పలలము భక్షింప మరిగి యెపుడు
జిహ్వాచాపల్యబద్ధులై చిత్రహింస, జేయ మనసెట్లు బుట్టెనో చెడుగులార!. 5

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సహయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

PRICE Rs. 20. POST FREE JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT, M. D.,

WE are glad to announce that the above book is now complete, and has been sent already to the pre-publication Subscribers.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

578 Pages 150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth.

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సెప్టెంబరు

1941

సంవత్సర చందా

రు **3-0-0**

బెజవాడ.

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొ[illegible]రినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	చం
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయుష్	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 | బెజవాడ | సంచిక 9

సెప్టెంబరు 1941

శ్రీరామరాజ యోగి నిర్యాణము

21—8—41

27-8-41 తేది ఉదయం నిద్రలేచేవరకే గుండె బరువుగా ఉన్నది. పిల్లవాడు యేనుగువాని లంకనుండి జాబు వచ్చిందన్నాడు. సంతోషముతో అందుకొని చూతును గదా నాకు చిరపరిచితమైన మా యోగీంద్రుని అందాల కోవగా దా అక్షరపంక్తి. క్రింద చిరంజీవి లక్ష్మీనారాయణరాజు వ్రాలు. రామరాజ యోగికి యేమీ ఆపద రాలేదుగదా అనుకొని చదువ నారంభించితిని. ఆ జాబునందు 'శ్రీ యోగిగారు ఈనెల 21 వ తేదీన పరమపదించి రని వ్రాయ బడియున్నది.*

ఇంత ఆకస్మికముగా యీ వార్త వినవలసి ఉంటుం దని నేను భావింప లేదు. అందువల్ల మనస్సు కల్లోలములో పడిపోయినది. ఎన్నో భావములు కలిగినవి.

రామరాజయోగీంద్రులు పల్లెటూరి తెలుగు బడిలో చదివిన జానపదుడు. ఇంగ్లీషుభాషా సంపర్కమే లేదు. భౌతికశాస్త్రాదులు వారు అధ్యయనం చేయలేదు. కాని వారు వ్రాసిన తత్వలక్ష్యార్ణవము, తత్వ విజ్ఞాన చూడామణి, మహాయోగము, మహారోగము, అనుభవానందము మొదలైన గ్రంథాలలో అశేష శేముషి కనుపిస్తుంది. స్వీయచరిత్ర ఆంధ్ర భాష యున్నంతవరకు నాయకమణిగా ప్రకాశిస్తుం దనే మా నమ్మకము.

నైష్ఠికబ్రహ్మచారి, కేవలం ఫలాహారి; లోకం కోసం కాకుండా ఆత్మతృప్తికై వారనేక పరిశోధనలు చేశారు. వారి స్వీయచరిత్రలో స్వయంగా యీ పరిశోధనలు చేసేటప్పటికి చావు తప్పి కన్ను లొట్ట పోయిన దని

*277 పుట చూడుడు.

వ్రాశారు. యోగులు గా ఏమి చేయగూడదో, యోగులు కాదలచిన వారు ఏమి చేయాలో చక్కగా నిరూపించినారు. చంచలచిత్తులను వారు చూస్తుండగానే తెలుసుకునేవారు. తమ దగ్గర కొచ్చిన శిష్యులలో కొంతమందిని యేమి చెప్పకుండగనే పంపేవారు. వ్యగ్రోత్సాహులైనవా రెందరో యోగము నేర్ప మని వారి వద్దకు పోయి నిరుత్సాహంతో మరలి పోయేవారు. అట్టి వారికి యోగము నేర్పితే వారు చెడిపోవుటే కాకుండా, యోగానికి అప్రతిష్ఠ వస్తుందని వా రనేవారు. ఇట్లా యోగము నేర్చుకుందా మని పోయి మరలింపబడినవా రెందరో వారి విరోధకోటిలో జేరినారని మాకు తెలుసు.

వా రెన్నో పరిశోధనలను చేశారు. ఒక్కొక్క పరిశోధనలో వారు చావు బ్రతుకులలో ప్రయాణం చేసేవారు. ఏ వస్తువు తినవచ్చునో, ఏది తినగూడదో వారు స్వయంగా పరిశోధనలు చేసి చక్కగా నిరూపించినారు. స్వీయ చరిత్ర చదివినవారికి యీ విషయా లన్నీ సుబోధకంగా తెలుస్తవి.

యోగంచేత శుద్ధిపొందిన వారి దేహముతో వారు చెయ్యని ఆహారపరిశోధనయే లేదు. చివరకు మాంసంగూడా తిన్నారు, చేపలు తిన్నారు. దానివలన యెన్నో అవాంతరములు సంభవించినవి. అయినాగూడా వారు 50 సం॥లు జీవించా రంటే నిజంగా ఆశ్చర్యపడవలసినదే. వారే స్వీయచరిత్రలో స్వయంగా యిలా వ్రాసుకున్నారు. "మా జీవిత మను గడియారములో యిప్పటికి పగలు 12 గంట లైనది. 1 గం॥ కావచ్చుచున్నది. ఇంక సాయంత్రమగుటకు దాదాపు సగముకాలమే మిగిలియున్నది. ఈ లోపుగా చక్రము లరిగి జబ్బిచ్చిపోయి మా జీవిత మను గడియార మాగిపోవునో, లేక మేము వాడుకొనుచుండు బాడుకను బట్టి సాయంత్ర మగువరకుగాని, రాత్రి పంద్రెండు గంటలు కొట్టువరకుగాని, (నూరేండ్లు గాని, అంతకు పైగాగాని) తిరుగవచ్చును. కాని ఆ విషయ మిప్పుడు చెప్పు టెట్లు? కాని వేళ తప్పకుండా నిరంతరమును కీ యిస్తూ మధ్య మధ్య ఆయిల్ చేస్తూ, దుమ్ము చేరనీక కడు భద్రముగా కాపాడుచుందుము. స్నానపాన ఆహారవిహారములు, ప్రాణాయామాది యోగ సాధనలు, షట్కర్మలు యథావిధిగా చేయుచుందుము.

మాగడియారపు కొద్దిగొప్ప మరమ్మతులుయితరులచేత చేయింపము. (మాకుమందులు, డాక్టరు ఫీసులు యెంతమాత్రమునిమిత్తములేదు.) ఇంత జాగ్రత్త బూనుచున్నను, దైవగతివల్లగాని, గడియారములోని పనిముట్లు విలువలేని వగుట వల్లగాని (అనగా మా జన్మకారణములలోని లోపములవల్లగాని, మా తెలివిహీనతచేతగాని) అది చేయిజారి క్రిందబడి బ్రద్దలైన (పరిమాణము సరిపోతే) చేసేదేమిటి?"

సరిగ్గా అలాగే జరిగింది. తండ్రిగారివలన, తల్లిగారివలన వారికి రోగాలే సంక్రమించినవి. తండ్రిగారు ముష్టిచెంబు చేతికిస్తేగాని స్వర్గానికి పోలేదు. ఆ వివరము లన్నియు వారి స్వీయ చరిత్రలో చూడవచ్చును. తల్లిదండ్రులవలన సంక్రమించిన వ్యాధులన్నిగూడా వారి యోగానికి అడుగడుగునకూ అడ్డు వస్తూవుండేవి. అకాలంలోనే వారికి వార్ధక్యం వచ్చింది. భారతీయులలో అనేకులైన గొప్పవాండ్రకు జీవిత వికాసానికి అడ్డు వస్తూవుండే దారిద్ర్యమే

అడుగడుగునకూ వారికిగూడా యెదురు పెను భూతమువలె నిల్చుండేది. సరిగా పండినపండు దొరకక, కూరగాయలు, యెండబెట్టిన ధాన్యాలు, చివరకు నిల్వచేసిన మామిడిచాప, అరటిచాపలతో వారు జాఠరాగ్నిని చల్లార్చుకో వలసి వచ్చేది. ఇన్ని అవాంతరముల మధ్యనూ, వా రెట్లాగో యోగాన్ని జరుపుకుంటూ సుఖస్వప్నములను కంటూ వుండేవారు. ఆదర్శ యోగిగా జీవించవలె ననేవారి పెనుగులాట జీవితపోరాటంలో పెనుగులాటగానే మిగిలిపోయింది. వా రా శుభదినమును చూడనే లేదు.

కాని వారు త్రోవను యెంతో బాగుచేసుకున్నారు. ఎన్ని జన్మలలోనో సాధించవలసిన పరమార్థాన్ని ఒక్క జన్మలో సాధించినారు. ఇంక వారికి మోక్షమార్గములో ఒకటి రెండు మజిలీలకంటె లేవు. వారి స్వీయ చరిత్రలో చెప్పినట్లు వారికన్న యెంతో నికృష్టులైన వారిని మనము మహాపురుషులుగా పూజిస్తున్నాము. వారా ఖ్యాతి నెప్పుడూ ఆశించలేదు. వారా కుగ్రామములోనే, వా రా కుటీరములోనే, వా రా నిరాడంబర జీవనాన్ని ముగించారు. వారి నిష్కల్మష జీవితాన్ని ఆమోదించినవారు తెలుగు దేశములో వారికి శిష్యులుగా చేరి జీవితాల్ని సత్పథాన్ని నడుపుకుంటున్నారు. ఇట్టి శిష్యవర్గము వందలకు మిగిలియున్నారు. కోళ్లు , కొక్కిరాయిలను తినేటటువంటి వా రెంతోమంది వారి శిష్యులై కొబ్బరి, అరటిపండ్లను తింటున్నారు. కల్లు సారాయిలు త్రాగే వా రెంతోమంది వాటిని మానివేసి పాలు త్రాగి జీవిస్తున్నారు. కాఫీ, టీలు త్రాగకపోతే చస్తా మనేవారు వారి శిష్యులై మంచినీరు త్రాగి తృప్తి పడుచున్నారు.

ఇవి సామాన్య విషయాలుగావు. పొడుము, చుట్ట, బీడి మొదలైన దురభ్యాసాలు గల వారిని వారి శిష్యవర్గంలో చేర్చుకోరు. వారి శిష్యులలో ఎంతోమంది ఉప్పునుగూడా వదలివేసినారు. శ్రీ యోగిగారు ఉప్పును ఖండిస్తూ అనేక వ్యాసాలు వ్రాశారు. ఉపన్యాసాలిచ్చారు. కారంకంటెగూడ ఉప్పు, పంచదారఎక్కువఅపకారంచేస్తాయనే వారినమ్మకం. వారి ఆత్మకు తప్పకుండా శాంతి కల్గుతుంది. ఉత్తమజన్మద్వారా వారికి మోక్షమున్నూ కల్గుతుంది. వారి నిష్కల్మష జీవితాని కది ఫలం. దీనికోరకై ఏ భగవంతుణ్ని మేము ప్రార్థించ దలచుకోలేదు.

లౌకిక మగు ప్రజ్ఞను కోల్పోయి భగవంతుని యందే మనస్సు నిల్పుకొని తన తమ్ముడే అవలంబనగాగల్గియున్న మాకృష్ణరాజయోగీంద్ర సోదరునకు మా హృదయపూర్వక మైనట్టిన్ని, గౌరవపూరిత మైనట్టిన్ని అనుతాపమును వెల్లడించుచున్నాము. రాజయోగీంద్ర వంశాంకురమైన చిరంజీవి లక్ష్మీనారాయణ రాజు గారికి సదాశివుడు మానసికశాంతి నొసంగుగాక యని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాము. రామరాజయోగీంద్రుని తన బిడ్డవలె పోషించిన అమ్మగారికి గూడా నా అనుతాపము వెల్లడించుచున్నాను.

ఓం శాంతిః.

రోగము - మందు

వాతము

క్రిందటి ప్రకరణములో వాతముయొక్క గమనము వర్ణింపబడియున్నది. అందు దానికి తోడు యీ క్రిందివిధముగా కలిపి చదువుకొనవలెను.

వాతము గోధ్రిమునుండి మజ్జాముఖము, వెన్నుపాముద్వారా దేహమునం దంతటను వ్యాపించుటద్వారానే కాకుండా, స్వతంత్రినాడుల ద్వారా పనిచేయడమే కాకుండా, శ్వాసాశయ జారరనాడి (Pneumogastric Nerve) ద్వారాగూడా పనిచేయును. ఈ నాడి మెదడులో బయలుదేరి సూటిగా శ్వాసాశయములలోకి వచ్చి అందుండి జీర్ణావయవములలోనికి వ్యాపించును. ప్లీహ ముండుచోట అనాహత చక్ర మున్నది. అచ్చట నది యొక నాడీకేంద్రిమై యున్నది. అందు శ్వాసాశయజారర నాడియేగాక స్వతంత్రినాడీమండలము యొక్కయు, మజ్జాముఖము, వెన్నుపాము నాడుల యొక్కయు ప్రితినిధులుగూడా కలసియున్నవి. ఇట్లిది యొక మహాసంస్థయై యున్నది. దీనినే ఉదరమస్తిష్కము (Abdominal Brain అనగా పొట్టలోని మెదడు) అని గూడా పిలుస్తారు. ఇది ఉదరమునం దుండి బృహన్మస్తిష్కముతోగాని, గోధ్రిము, మజ్జాముఖముతోగాని ప్రిత్యక్ష సంబంధము గల్గియుండి ఉదరమునందలి క్రియాకలాపమున కంతకున్ను ప్రిత్యక్షంగా యాజమాన్యము వహించును. ఎంతకాలము వాతము యిట్లు ఎట్టి ఆటంకములున్నూ లేకుండా ప్రివహించుచుండునో అంతకాలమును దేహమునందలి క్రియాకలాపము లన్నియు సక్రమముగా ..పొప్పచుండును. ఎప్పుడు నాడులయందలి చలనహేతువగు శక్తి హెచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపించునో అప్పుడు దేహావయవములందు గమనము హెచ్చుతగ్గులుగా నుండును. దానికి వాతమని పేరు. ఈ వాతము ముఖమునందు వ్యాపించినపుడు ముఖవాత మనియు, శిరస్సునందు వ్యాపించినపుడు శిరోవాత మనియు, కంఠమునందు వ్యాపించినపుడు కంఠవాత మనియు-యిట్లే ఉరోవాతము, ఉదరవాతము, ఊరుస్తంభపాతము, గుదవాతము, కటివాతము మొదలగు పేర్లచే పిలువబడును. ఈవాతముచలనము నెక్కువగా కల్గించినప్పుడు, ఉద్రేకము తక్కువగా కల్గించినపుడు స్తంభనములు కల్గించును. 12 జతల శిరోనాడులు ముఖమునందు వ్యాపించి చూచుట, వినుట, వాసనచూచుట, రుచిచూచుట, మొదలగు పనులనే గాక దవడాడించుట, చప్పరించుట, కనురెప్పలుమూయుట, శ్వాస పీల్చుట, వదలుట మొదలగు పనులకు గూడ సహాయపడును. ఇట్లే వెన్నునందలి నాడులు ఉరమునందలి అవయవములను, నడ్డియందలి నాడులు ఉదరమునందలి యవయవములను, ముడ్డియందలినాడులుజననేంద్రియములను, మలమూత్రావయవములను కదలించును. మఱియును ముడ్డినరములలో నుండి బయలుదేరిన కటి నాడి పాదములకంట వ్యాపించి చలనమునకు తోడ్పడును.

నాడులు అన్యోన్యముగా కలసి పనిచేయుచుండి ఒకనాడి పనిచేయలేనప్పుడు మిగతా నాడులా

పనిని సర్దుకొనుచుండును. ఇట్లు వాతము సర్దు బాటు, ఒద్దిక గల్గియుండి పనిచేయుచుండును. ఏనాడులు ఏ అవయవములమీద నూటిగా పనిచేయునో తెలుసుకొన గోరినవారు నాచే రచింపబడిన సునిశిత వైద్యము చదువవలెను. నాడులు వ్యాపించునట్టి వాహికలు వానివాని స్థలములలో నుండక భ్రంశము నొందినప్పుడు వాతము తిన్నగా వ్యాపించక యెక్కువ తక్కువలుగా వ్యాపించును. మరియును వాతము మానసిక ఉద్రేకమువలన యెగుడు దిగుడుగా వ్యాపించుటయునూ కలదు. ఇంతేగాకుండా రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరియుండి ఆ మలినరక్తము మెదడునకు చేరునప్పుడు ఉద్రేకములు కల్గును. అందువలన గూడా వాతవ్యాధులు గల్గును. రక్తమునందు అభిని, నాభి మొదలగు స్తంభనకారులగు మందులు చేరునప్పుడు ఆ రక్తము మెదడుకు పోవుటవలన గూడా వాతవ్యాధులు గల్గును. ఆహారమునందు బలకరము లగు పదార్థములు లేనప్పుడును, తినిన ఆహారపదార్థములు సక్రమంగా రసరక్తములుగా మారనప్పుడును బలహీనమైన రక్తము మెదడునకు చేరినప్పుడు, నాడీక్షయము, మనోదౌర్బల్యము గల్గును.

విచారము, దిగులు, నష్టము, ఆప్తుల మృతి వలన గల్గిన దుఃఖము, సాంసారిక చిక్కుల వలన గల్గిన విచారము, దరిద్రమువలన గల్గిన చికాకు, పారతంత్ర్యమువలన గల్గిన అలసత మొదలగువానియందెల్ల మెదడు దుర్బలమై నాడులయందు క్షైణ్యము, అతిమూత్రము, హృద్రోగము, పాండు రోగము, క్షయ మొదలగు దుర్భరవ్యాధులు గల్గును. తలపైన తగిలిన దెబ్బ, మానసికంగా గల్గిన ఆఘాతము మొదలగు వానివలన గూడా వాత వ్యాధులు గల్గును.

నాడులయొక్క కదలికకు అవసరమైన ఆహారము లభించనప్పుడు నాడీ క్షైణ్యమును, తినిన ఆహారమునకు తగిన పని లేనపుడు నాడుల యందు ఉద్రేకమును కల్గును. ఇట్లు ఆయుర్వేదంలో వర్ణించబడిన 80 రకము లగు వాత వ్యాధులును కల్గును. రక్తసంకీర్ణత, పాండువు, మేధస్తాపము, మేధస్సంబంధ మగు నంజు, మెదడులో పుట్టు కంతి, వ్రణము, సవాయివ్యాధి, ప్రలాపము, ఉన్మాదము మొదలగు వ్యాధులు మెదడునకు సంబంధించినవై యున్నవి. మెదడునకును, వెన్నుపామునకును సంబంధించిన వ్యాధులు యీ క్రింద పేర్కొనబడినవి. మెదడునందు, వెన్నుపాము నందు పుట్టే తాపము, మెదడు వెన్నుపాము గట్టి పడుట, మూర్ఛ, మగత, జ్ఞాపకశక్తి లేకుండుట, క్రుంగియుండుట, పరవశత, భద్రనాట్యము, హిస్టీరియా మొదలైనవి.

వెన్నుపాములోని నాడులయందలి లోపము వలన కలిగే వ్యాధులు:— రక్తసంకీర్ణత, పాండువు, వెన్నుపాములో మంటలు, మజ్జానాడిలో మంటలు, పచ్చిపుండువలె నుండుట, చచ్చు, కాఠిన్యము, అక్రమచలనము, వెన్నుపామునుండియే రక్తము కారుట, కంతులు, సవాయి, వెన్నుపాములో చికాకు, వెన్నులో నీరసము, వణుకు, కంపముతో గూడిన చచ్చు, వెన్నుపామునందలి ఉద్రేకము వలన గల్గిన యీడ్పు, మొదలగు వ్యాధులు గల్గును. మెదడునందు కలిగిన రక్తపీడనము వలననూ, తలపై తగిలిన దెబ్బలవలననూ, మెదడు నందలి చలననాడులమూలములు నశించి

నపుడు ఆనాడు లెచ్చటికి వ్యాపించునో ఆ భాగములందు చచ్చు వ్యాపించును. మరియును ఎక్కువ పెద్ద దెబ్బ తగిలి నప్పుడును, దేహములోని పెద్దభాగము నకు సంబంధించిన పెద్ద నాడులు దెబ్బతిని నప్పుడును కాలో, చెయ్యో చచ్చుపడు టయూ గలదు. మరియు యిట్లే రెండు చేతులూ గాని, రెండుకాళ్లూ గాని, నడుమూ కాళ్లూ గాని చచ్చుపడుటయూ గలదు. దేహముయొక్క కుడి యెడమ భాగములు మొత్తముగా పడిపోవుటయూ గలదు. దీనికి పక్షవాత మని పేరు. ఉన్మాదము, మూర్ఛ, దిగులు, వెర్రి, బీభత్స దృశ్యములు, దయ్యము పట్టుట, ఆత్మవంచన చేసికొనుట, ఆరోగ్య మును గూర్చిన దిగులు, నిద్ర లేకుండుట, ధన సంబంధమైన పిచ్చి మొదలగున వన్నియు యీ వాతవ్యాధులలోనివే. ఇట్లు మెదడు నందును, గోధ్రిము, మజ్జాముఖము, వెన్ను పాము మొదలగు వాతవహము లగు నాడుల యందు గల అక్రమనిర్మాణము వలననూ వాతఘుయొక్క న్యూనాధికగమనము వల ననూ, అసంఖ్యాకము లగు వ్యాధులు గలుగు టయే గాక హృదయము, మూత్రపిండములు శ్వాసకోశముల కదలించునాడులు, తిన్నగా పని చేయనప్పుడు పైత్యవ్యాధులును గల్గును. జీర్ణ క్రియ తిన్నగా జరిగింపని యప్పుడు శ్లేష్మ సంబంధమైన వ్యాధులునూ కలుగును. అట్లే రసరక్తములు దూషితములైనప్పుడు శ్లేష్మము, పిత్తము చెడిపోయి నాడులయందు అనగా వాతముయొక్క గతియందు భేదము లేర్ప డును. ఇట్లు వాత, పిత్త, శ్లేష్మములు అన్యో న్యాశ్రియములుగా నుండి దేహముయొక్క సుఖగతికి హేతు వగుచుండును. ఒక దాని యందు దోషము కల్గిన యెడల, మిగతా రెండు ధాతువులు పరోక్షములుగా దూషితము లగును. మూత్రము తిన్నగా వెలువడక రక్తమునందు జేరి ఆ రక్తము మెదడుకు పోవు నపుడు కల్గిన ఉన్మాదము నందు యెన్ని మాన సిక చికిత్సల చేసినను ప్రయోజన మావంతయైను నను ఉండదు. కడుపునిండా అన్నము లేక కల్గిన రక్త క్షయమువలన కల్గిన ఉన్మాదము నకు మానసికచికిత్సతో ప్రయోజనము లేదు. పరాధీనతవలన కల్గిన నాడుల యందలి యీడ్పువలన క్షయ కల్గిన యెన్ని దైహిక చికిత్సలు చేసినను ప్రయోజనము లేదు. ఆప్త బంధువుల మృతివలన నాడులలో కల్గిన ఉద్రే కమువలన కల్గిన అతిసారమునకు ఎన్ని దైహికచికిత్సలవలనను యేమియూ ప్రయో జనము కల్గదు. దరిద్రభయమువలనను, శత్రు భయమువలనను కల్గిన నాడులయందలి స్తంభనమువలన కలిగే పాండురోగమునకు ఎన్ని దైహికచికిత్సలు చేసినను ప్రయో జనములేదు. వెన్నుపామునందలి పూసల యొక్క నిర్మాణమునందు ఉండే హెచ్చు తగ్గులవలన కలిగే వ్యాధులు మానసిక చికి త్సలవలననూ, ఆహార విహార నియమముల వలన మాత్రమే కుదురవు. కనుక వైద్యుడు రోగమునకు మొదటికారణ మేదో గుర్తించి చికిత్స చేసినపుడు మాత్రమే పరిపూర్ణ మగు జయము చేకూరును. అందుకే అన్యోన్యా శ్రియాలుగా ఉన్న వాత, పిత్త, శ్లేష్మాలను ప్రధానకారణములుగా పెట్టుకొని ఆయుర్వేద జ్ఞులు రోగులకు చికిత్స చేస్తూఉండేవారు. అప్పుడు ఇన్ని మందులతోగాని, తీక్ష్ణము

లగు ఖనిజములతో గాని, రస విష పాషాణాదులతో గాని వారి కగత్యము లేకపోయేది. స్వస్థవృత్తము చెప్పిన నియమముల వలననే వారు తమ దేహాలను కాపాడుకొనేవారు. ఆరోగ్య నియమోల్లంఘన మెప్పుడు ప్రారంభించారో యమనియమములు ఎప్పుడు దూరమై పోయినవో యథేచ్ఛా విహార మెప్పుడు నిత్యనైమిత్తిక మై పోయినదో అప్పుడు రోగాలసంఖ్య పెరిగింది. వాని తీవ్రత గూడా పెరిగిపోయింది. శొంఠి, పిప్పలి, మిరియములతో పోయేరోగాలకు ఇంగువాష్టకము, మహుతాశనము కావలసివచ్చినది. దేహాములలో మాలిన్య సంచయములు పెరిగిపోయేటప్పటికి వాతవిధ్వంసి, వాతరాక్షసము వాడవలసి వచ్చినది. క్రమక్రమంగా మందులేనిదే తిన్న అన్నము జీర్ణముకాదు, మలమూత్రాదులు తిన్నగా వెళ్ళవు, చివరకు భార్యాభర్తలకు అన్యోన్యానురాగము కలుగవలె నన్న గూడా మందే సృష్టించారు వైద్య వేత్తలు. ప్రజల అనారోగ్యమే తమజీవనాధారంగా చేసుకున్న వైద్యులు క్రమంగా వీర్యవర్ధకాలైన మకరధ్వజము, వసంతకుసుమాకరము, పూర్ణ చంద్రోదయము మొదలగునవి సృష్టిచేశారు. మరియును అసహాజమును, అతిమాత్రమును, అనావశ్యకమును నగు సంగమమువలన కల్గిన మూత్ర (మేహ) రోగములకు సువర్ణమాల్య వసంతము, వసంతకుసుమాకరము, సువర్ణ వంగ రాజీయము, సిద్ధకల్ప మకరధ్వజము, పాదరసము, గంధకము, సౌవీరము, పాషాణము, మొదలగునవన్నీ గూడా శుద్ధిచేసి, చేయకుండా గూడ వాడుట మొదలుపెట్టినారు. మందు పేరిట కుక్కమెంట, గాడిదలద్దె, ఋతురక్తము, గాడిద నెత్తురు, నక్కనెత్తురు, పావురముల నెత్తురు, చేపల చేదుకట్టు, పందిచమురు, ఆవు, పెద్దపులి, ఎలుగుబంటి మొదలగువాని చేదుకట్లు, శుద్ధమగు మానవ రక్తములో ప్రవేశపెట్టినారు. సూదితో పోయేపనికి పలుగులు దిగవేశారు. మానవుణ్ణి బ్రతికించాలంటే పామువిషము కావలెనా? కాని మందు పేరిట మన దేహంలో చేరని అపవిత్రపు వస్తువే మున్నది? నిజ మేమనగా ఎంతకాలము మన దేహము మందులను చూడదో అంత కాలమే అది ఆరోగ్యవంతంగాను, పవిత్రంగాను ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఒకమందు వాడుట మొదలెట్టామో ఆ మందు దేహాని కలవాటుపడి యీ మాటురోగము వచ్చినప్పుడు అంతకంటె తీక్ష్ణమైన మందు వాడితేనేగాని దేహము పనిచేయదు. ఒకసారి పామువిషము వాడిన దేహములో వాతవిధ్వంసి యేమిపని చేస్తుంది? ఒకసారి కాంతవల్లభరసము వాడిన దేహములో భాస్కరలవణ మేమిపని చేస్తుంది? ఒకసారి హుతాశనమువాడిన దేహంలో శొంఠి పిప్పలి మిరియము ఏంచేస్తుంది? నిత్యము సాంబారు త్రాగే అయ్యగారికి ఇంగువ ఏమి పని చేస్తుంది? నిత్యము పుల్లికారం తినేవానికి పుల్లిరస మేమి చేస్తుంది? ఆవకాయతో తప్ప ముద్దెత్తని పెద్దయ్యగారికి వాము ఏమి పని చేస్తుంది?

ఈ విధంగా మనజీవితాన్ని పాడుచేసికొని మందు వైద్యులు విషాలు వాడినారని ఏడిస్తే ఏమి లాభ ముంది? త్రికటుకాలు, త్రిఫలాలు పంచపల్లవాలు, పంచశాకాలు మొదలైనవి తెల్లవారి లేస్తే రెండుసార్లు కాఫీహోటలుకు వెళ్ళి, మూడు సారులు నానారకముల ఆహార

సమ్మేళనముతో భుజించువానికి ఏం పని చేస్తవి? తీవ్ర, తీవ్రతర, తీవ్రాతి తీవ్ర, దారుణ, అతి దారుణ, దారుణాతిదారుణ ఓషధుల సమ్మేళనముతోగాని రోగము నయముకాని యెడల వైద్యుడేమి చేయవలసినది?

రోగము వచ్చునపుడు మం దెలా పని చేయునది, మందులయొక్క తీక్ష్ణత తగ్గించడానికి మన మవలంబించవలసిన విధానాలు, మందులుచేసే పని మనమే యితర విధానములవల్ల చేసుకోతగ్గది, ముందు వ్యాసాలలో వ్రాస్తాను.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

1941 సం॥ మేనెల జమాఖర్చులు

జమలు:—వెనుకటి నెలనిల్వ రు 3-6-8 ప్రకృతి పత్రిక 29-11-0; పుస్తకాలు 37-10-9 తిరుగళ్ళు 5-0-0; ఇండ్ల అద్దెలు 6-0-0, జనరల్ పోస్టేజీ 0-1-9; పొలం ఆదాయం 24-1-0; అడ్వాన్సులు 15-0-0; వెరశి రు 120-15-2 లు.

ఖర్చులు:—ప్రకృతి పోస్టేజీ రు 4-11-6; పుస్తకాల పోస్టేజీ 2-9-9; సాదరు 0-3-6; స్టేషనరీ 0-8-6; నౌకర్లు 21-4-0; జనరల్ పోస్టేజీ 1-4-0, పొలముల ఖర్చులు 1-1-0; భరణములు 65-0-0 అప్పులు తీర్చినవి 5-0-0; అప్పులు ఇచ్చినవి 12-0-0, బ్లాకులు 5-13-0; నిలువ 1-13-11; వెరశి రు 120-15-2 లు.

1941 సం॥ జూనునెల జమాఖర్చులు

జమలు:—వెనుకటి నెలనిల్వ రు. 1-13-11; ప్రకృతి పత్రిక 23-0-0; పుస్తకాలు 48-7-0; రంగుకాగితాలు 0-7-6; తిరుగళ్ళు 17-0 0; ఇంటిఅద్దెలు 18-0-0; జనరల్ పోస్టేజీ 0-6-9: అడ్వాన్సులు 35-13-0; అప్పుల వసూళ్ళు 6-4-0; వెరశి రు 151-4-2 లు.

ఖర్చులు:—ప్రకృతి పోస్టేజీ రు 4-9 0; పుస్తకాలు 4-4-3; తిరుగళ్ళు 27-6-0; మిసలేనియసు 2-11-0; స్టేషనరీ 0-7-9; నౌకర్లు 21-4-0; జనరలు పోస్టేజీ 5-2-9; ఇంటిపన్నులు 1-8-0; భరణములు 51-10-8, బాకీలు తీర్చినది 20-0-0; బాకీలు ఇచ్చినది 10-0 0; నిలువ 2-4-9; వెరశి రు 151-4-2 లు.

కొ. ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

2. పిండిపదార్థములు

ధాన్యము లన్నిటియందు ప్రధానమైనది పిండి పదార్థము. మానవుడు చిరకాలమునుండి జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, తమిదలు, గోధుమలు, వరి మొదలగు ధాన్యములను వండుకొని తినుచున్నాడు.

దేశమునందు ఫలములయొక్క పరిమితి తగ్గి మానవునకు తగినంత ఆహారము లభింపని కాలమునందు మానవు డీ ధాన్యములను తినుటకు నేర్చుకొని యుండును. అప్పటి నుండియు ఆతడు ధాన్యములను ప్రధానాహారముగా భుజించుచున్నాడు.

తీయని ఫలము లన్నిటి యందును మానవునకు కావలసిన పిండిపదార్థము, ఫలచక్కెరగా జీర్ణముకాదగిన స్థితిలో లభించుచున్నది. ధాన్యములలో నుండు పిండిపదార్థము చక్కెరగామారి మన పోషణకు ఉపయోగింపవలయుననిన ధాన్యములను వండి రొట్టెగానో, అన్నముగానో, జావగానో, చేసికొనవలసి వచ్చుచున్నది. మరియును ఆ పదార్థము రక్త మాంసములలో కలియుటకు ముందు కొన్ని రాసాయనిక మగు మార్పులను పొందవలసి యున్నది. ఫలములు అట్లుగాక సులభముగా జీర్ణమై జీర్ణయంత్రమునకు ఎక్కువ పనిని కల్పింపక త్వరగా రక్తములో కలియును. కనుక లభించినప్పుడెల్ల తీయని ఫలములనే తినవలయును. కాని దేశమునందు మానవులకు సరిపోయినన్ని ఫలములు లభించువరకును మనకు ధాన్యముల వాడుక తప్పదు.

విటమినుసిద్ధాంతము వచ్చిన తరువాత, ధాన్యములు వండినచో జీవసత్తలు నశించి పోవునను ప్రవాదము ప్రబలి యున్నది. నిజమే మనగా వండిన గాని ధాన్యములలోని పోషక పదార్థమును స్వీకరించు శక్తి మన జీర్ణ యంత్రమునకు యెప్పుడో లేకుండా పోయినది. అదియును గాక వండిన ధాన్యములను తినుట కలవాటుపడిన మానవుని జీర్ణ యంత్రము నందలి భాగములు ఎక్కువగా పెరిగి పోయినవి. ఆ పెరిగిపోయిన జీర్ణ అవయవములను నానపెట్టిన ధాన్యములతో నింపిన యెడల జీర్ణముగాక మలబద్ధకము కలిగి బాధపడుట మేము స్వయముగా చూచుచున్నాము. ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము నందు శిబిరవాసులకు ఎక్కువగా కూరగాయలను, పండ్లను యిచ్చి కొద్దిగా మాత్రమే నానబెట్టిన ధాన్యములను, చాల కొద్ది పరిమితిగల పప్పుపదార్థములను ఇచ్చినప్పుడు వారికెక్కువ సుఖముగా నుండెడిది. అందువలన గోధుమలు, సజ్జలు గాక మిగిలిన ధాన్యములను తినవలసినపుడెల్ల నానబెట్టి తినుటకన్న వండుకొని తినుటయే మేలని తేలుచున్నది.

ధాన్యములను వండుకొని తినువారు దానిని మితముగా మాత్రమే తినవలెను. కష్టపడి పనిచేసికొనువారు ఎక్కువగా గాలిలో ఆరుబైట పనిచేసికొను చుందురుగాన వారు పీల్చిన అమితమగు ప్రాణవాయువు వలనను వారి దేహమునందు ప్రతిఅవయవము నందును కలిగిన చలనము వలనను వారు తినిన రొట్టె మొదలగునవి బాగుగా పచనమై రక్తమాంస

ములుగా మారును. పనిలేక సోమరిపోతులై ఎండ, గాలి, తగులని యిండ్లలో కూర్చుండి యుండువారు రొట్టె, మొదలగునవి తినినప్పుడు అది బాగుగా పచనముగాక పోవుటవలన అజీర్ణము, మలబద్ధకము, శుక్లనష్టము, శ్వేతకుసుమము మొదలగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. అట్టి వారు ధాన్యములను తగ్గించి కూరగాయలను, పండ్లను ఎక్కువగా తినుటవలన వారి వ్యాధు లంతరించుట మేము చూచియున్నాము. కనుక పనిపాటలు తక్కువగా కలవారు అన్నమునందును, రొట్టె యందును ఎక్కువగా కూరగాయలను చేర్చుకొని తినుట అవసరమైయున్నది.

మితము తప్పి అన్నమును, రొట్టెను తినువారికి ఆ పదార్థము అన్నసారముగా మాత్రమే మారి రక్తముగా మారక దేహమునందు మేదముగను, క్రొవ్వుగను మారి పొరలు పొరలుగా నిల్చిపోవును. రక్తముగా మార్పుపొందని యీ మేదమే అనేకవిధములగు రోగములకు కారణమగుచున్నది. పిండి పదార్థములను ఎక్కువగా తినుటవలన గలుగు వ్యాధులయొక్క వివరణము ముందు భాగములలో విశదీకరింపబడును గావున ఇచ్చట వివరింపలేదు.

ధాన్యములను గురించి వ్రాసినపుడెల్ల భోజనములకు వానిని అమర్చుటలో జరుగుచున్న పొరబాట్లను కొన్నిటిని యిక్కడ వివరింపవలసి యున్నది. పిండిపదార్థము ధాన్యములయందును, దుంపకూరలయందును గుమ్మడి అరటి మొదలగు కూరగాయలయందును ప్రధానముగా లభించును. ధాన్యములమీద నుండు తవుడులో ధాన్యములలోని పిండి పదార్థము సులభముగా జీర్ణము అగుటకు అవసరమైన సేంద్రియములగు లోహలవణము లున్నవి. వానిని మరపట్టించియు, చెరిగివేసియు తీసివేసినప్పుడు అందలి పిండిపదార్థము తేలికగా జీర్ణముగాక అనేకవిధ రోగములకు కారణ మగుచున్నది. బాగుగా తెలుపుచేయబడిన బియ్యముతో వండినఅన్నమును, తెల్లని పిండితో చేసిన రొట్టెయును తినినప్పుడు మన రక్తమునందు ఉండవలసిన క్షారముల పరిమితియును చాల తగ్గియుండును. అందువలన రోగమునుండి తట్టుకొను శక్తియును రోగములను నయముచేయు శక్తియు దేహమునందు తగ్గియుండును. ఎముకలయందు గట్టితనమును, కండరములయందు స్థిరత్వమునుగూడ తగ్గిపోవును. కనుక ధాన్యములను వాడువారు తవుడు తీయని పదార్థములనే వాడవలెను. బంగాళాదుంపలు, చిలగడదుంపలు తినునప్పుడు చెక్కును తీసివేయక ముక్కలను తరుగక దుంపలను దుంపలుగానే ఆవిరి మీదగాని గ్రిహాం పొయ్యిలో గాని వండుకొని తినవలయును. చేమదుంపలను పొట్టుతోనేవండి తరువాత పొట్టు తీసివేసి తినవలయును. పెండలము, కంద వండి తినుటకంటె కుమ్ములో కాల్చుకొని తినుట మంచిది. అరటికాయ చెక్కును లోతుగా చెక్కివేయక పైనున్న పీచుమాత్రము తీసివేయవలెను. గుమ్మడి కాయను చెక్కులతోనే వండి తినునప్పుడు పంటి కలవిగాని భాగమును వదలి తినవలెను.

వరిఅన్నమును వండుటకు ముందు నీటిలో నానవేసి పైన నున్న తవుడంతయు పోవునట్లు పిసికి నీటిని వంచి పారబోయుటయు, వండిన అన్నములోని గంజిని వార్చివేయుటయు చెడ్డ అలవాటు. దీనివలన అన్నమునందలి పోషకశక్తి

తగ్గిపోవును. కనుక నీటిని వంచుటయు, గంజిని వార్చుటయును మాని వేయవలయును.

లేతగానున్న మొక్కజొన్న కండెలను లేత జొన్న, సజ్జ కంకులలోని "ఊచ బియ్యము" ను తినుటకు హితవుగా నుండును. అందున్న పిండి పదార్థము మిక్కిలి గట్టిపడక మృదువుగాను, తియ్యగాను ఉండి సులభముగా జీర్ణమై రక్త మాంసములుగా మారును. గట్టిపడిన ధాన్యములను వండి తినినప్పటివలె గాక యీ ఊచ బియ్యమును, మొక్కజొన్న కండెలును తినినప్పుడు సులభముగా విరేచన మగుచున్నది. దీని కారణమేమనగా లేతధాన్యములయందలి చక్కెరయును, లోహలవణములును గట్టిపడిపోక నీటితో కలసియుండి సులభముగా జీర్ణము కాదగిన స్థితిలో నున్నవి.

పలుకు ఉండునట్లు గాని, మిక్కిలి మెత్తగా గాని అన్నము వండరాదు. బాగుగా నమలుటకు వీలుగా నుండునట్లు వండుకొని తినవలయును.

వరిబియ్యము కన్న గోధుమలు దేహమునకెక్కువ మేలుచేయు నని చాలామందికి అపోహ కలదు. వరిబియ్యమునందున్న మాంసకృత్తు గోధుమలయందున్న మాంసకృత్తు కన్న సులభముగా రక్తములో కలియును. కాని గోధుమలయందు మలములను కదలించు శక్తి ఎక్కువగా నున్నది. కనుక వరి అన్నము తినువారు ఒకటి రెండు చపాతీలను తినుట గూడ మంచిది. గోధుమ రొట్టెలను తినువారు పాలతో గాని, మజ్జిగతో గాని కొంచెము వరిఅన్నమును గూడ తినుట మంచిది.

కర్ర తిరుగలితో విసరి తయారుచేసిన బియ్యమునందు గోధుమపిండిలో నున్న సుగుణములన్నియు నుండుటయే గాక గోధుమలయందున్న మాంసకృత్తు కంటె, వరిబియ్యమునందలి మాంసకృత్తు సులభముగా దేహమునందు జీర్ణమై రక్తాదులుగా మారును.

జొన్నలు, మొక్క జొన్నలు, సజ్జలు, సర్వవిధములా వరికన్నను, గోధుమలకన్నను బలకర మైనవి. అవి ఒక్కొక్క రకమే యితర రకము ధాన్యములతో జోడింపకయే అవసరమైన పోషకశక్తి గలిగి యున్నవి.

ధాన్యములను వండి తినినప్పుడెల్ల అవి సులభముగా జీర్ణమగుటకై వానితో కొన్ని వండిన కూరగాయలను గూడ తినవలెను. లేకున్న ధాన్యములను మనము ఎక్కువ పరిమితిగా తిందుము. దానివలన ఆరోగ్యము చెడును. అన్నము తినినప్పుడేగాక రొట్టెలు తినినప్పుడును జావ త్రాగినప్పుడును కొన్ని కూరగాయలనుగూడ వండుకొని తినవలెను.

వండకయే తినుటకు వీలైన దోస, కొబ్బరి, వెలగపండు, మొదలగు వానిని వండకయే తినవలెను.

వంకాయలను బీరకాయలను వండి వార్చి, వేల్చి తినుటకన్న కాల్చుకొని తినుటయే మంచిదివలె నున్నది.

3. తీపి పదార్థములు

తీపిపదార్థము లనుటతోడనే చాల మందికి తెల్లపంచదారయును దానితో తయారుచేసిన అసంఖ్యాకములగు చిరుతిండ్లును జ్ఞాపకము వచ్చును. కాని సహజముగా తీపిగానుండి మన

ఆరోగ్యమునకు తోడుపడి మనకు బలమును శక్తిని ఒసంగగల సహజములగు తీపిపదార్థములను గురించి ఇచ్చట చెప్పదలచితిని.

తీయగానుండు ప్రతిపండు నందును ఆ తీపికి తోడు దేహపోషణకు అవసరమైన సేంద్రియములగు లోహలవణములు గూడ మిక్కుటముగా లభించును.

ఎంత తీయనిపండునందైనను నూటికి 17 భాగములకు మిగిలి చక్కెర యుండదు. చక్కెరతో పాటు సేంద్రియ లోహలవణములేగాక ఆ తీపిని రక్తమాంసములలో కలియునట్లు చేయుటకు అవసరమైన జలముగూడ యెక్కువగానే చేరి యున్నది. తీయని ద్రాక్ష, కిసిమిసి, మొదలగు వానియందు యీ జలభాగము ఎక్కువగానే యున్నది.

పండ్లయందే గాక కూరగాయల యందును, దంట్లయందును, కొన్ని గడ్డిదినుసుల కొమ్మల యందును గూడ యీ చక్కెర యున్నది. వీనిని తినినప్పుడెల్ల దేహమున కవసరమైన శక్తి కలుగుటయే గాక అందుండు పిప్పివలన బాగుగా మలవిమోచన మగును. తీయనిపండ్లు రసముతీసి ఆ రసమునే వాడినప్పుడు సైతము దేహమునకులభింపవలసిన పోషకపదార్థములు తగ్గిపోవు నని ఏమాత్రమును భయపడనక్కర లేదు. జీర్ణయంత్రమునందు ఎచ్చటనైనను పుండ్లు ఉన్నప్పుడు ఇట్టి ఫలరసములను వాడుటయే మిక్కిలి యోగ్యముగా నుండును.

ఎండబెట్టక వాడు నప్పుడు పండ్లయందుండు చక్కెర భాగము నూటికి దామాషా 16, 17 భాగములకు మించియుండదు. కనుక దేహమున కవసరమైన ఫల శర్కర మనకు లభించు నప్పటికి మన దేహమునకు కావలసిన ఇతర పదార్థములుకూడ లభించును.

పండ్లలో కండగల పండ్లనియు, రసముగల పండ్లనియు 2 విధములు గలవు. మామిడిపండు, పనసపండు, అరటి, జామ మొదలగునవి కండ గల జాతికి చెందినవి. కమల, సంత్రి, సాత్కూడి, బత్తయి, మూజాంబీ, ద్రాక్ష, కిసిమిసు, తీయనారింజ, మొదలగునవి రసజాతుల లోనివి.

కరిబూజా, పుచ్చ మొదలగునవి కూరగాయల జాతిలోని పండ్లు. బీర, పొట్ల, దోస, గుమ్మడి కూరజాతిలోనివి. ఇవిగాక ఇంకను ప్రతికూర యందును ఇంతో అంతో చక్కెర ఉండనే యున్నది. జొన్నదంటు, మొక్కజొన్నదంటు, మొదలగు వానియందును తగుమాత్రము శర్కరయున్నది చెఱకు గడయందు ఈ తీపి పదార్థము చాల యెక్కువగానే యున్నది. ఈ చెఱకు దంట్లను నమలి తినునప్పుడు దంతములు గట్టిపడుటయేగాక ఉమ్మి నీటితో బాగుగా కలియుటచే సులభముగా జీర్ణము కాతగియున్నవి. నూటికి 80 భాగములకు మిగిలి జలభాగ ముండుటవలన నివి సులువుగా రక్తములో కలిసి ధాతువులతో వెంటనే సాహూప్యమును పొందును. స్వాభావిక మగు ఇట్టి చక్కెర దేహమునందు చేరి నప్పుడు దేహమున కెట్టి యుద్రేకమును కలిగింపక దేహమునందలి సేంద్రియ మగు క్షార సంపదను వృద్ధిచేయును.

స్వాభావికమగు నట్టి చక్కెరతోచేరి మంచి సువాసన యుండుటవలన వీనిని తినినప్పుడు నోటివెంట కుప్ప తెప్పలుగ నీరు ఊరును.

అందువలన ఆ చక్కెర బాగుగా పచనమై దేహమున కెంతేని మేలుచేయును.

ఫలరసముల యందున్న జలము ప్రకృతిమాత స్వయముగా బట్టీపెట్టి తయారుచేసిన దగుట వలన చెరువులందును, నదులయందును, కాలువ లందును, ప్రవహించు నిరింద్రియ లవణము లతో కూడిన జలములకన్న ఎన్నో రెట్లు శుద్ధమైనదై యున్నది.

తెల్ల చక్కెర యన్ననో ఇందు నూటికి నూరు భాగములును చక్కెరయే యుండుట వలనను, చక్కెరను జీర్ణము చేయుగల సేంద్రియ లవణ ములు చక్కెరను తయారు చేయుటలో నశించిపోయి యుండుట వలనను చక్కెర దేహములోనికి పోయినప్పటినుండి లోపల పులిసి సారాయముగా తయారగుటవలనను పంచదారవలన మనకు 100 కి 100 భాగ ములు అపకారమే కలుగును. పంచదార వాడుకవలన దేహములోని క్షారసంపద నశించును. దంతములు పంచదారవలన కలి గిన పుల్లని సారాయముయొక్క ఘాటునకు చెడిపోవును. ఎముకలలోని సున్నముగూడ యీ సారాయము ఘాటునకు క్రమముగా హరించిపోవును.

పంచదార అమితముగా తిను బిడ్డలకు దేహము నందు దృఢత్వము తగ్గిపోయి తవతవలాడు దురు. వారి దంతముల సౌందర్యమును, గట్టి తనమును తగ్గిపోవును. జలుబు చేయుట సాధా రణముగా యీ పంచదార వాడుకవలననే కలుగుచుండును.

ఒక కప్పు కాఫీలో గాని, టీలో గాని వేసే పంచదార 6 అడుగుల చెఱకుదంటులోని రస మును తీసి తయారుచేసిన గాని లభింపదు. ఆ దంటునే ఒక మనిషి తినవలయు ననిన ఒక అరగంట పట్టును. అది ఒక పూటకు ఆహారముగా కూడ సరిపోవును. ఇట్టి పదార్థ మును ఒక్క క్షణములో ఒక మనిషి తిని నప్పుడు అది ఎంత అపకారము చేయునో సులభముగానే గ్రహింపవచ్చును. ఉమ్మినీరు యీ పంచదారతో బొత్తుగా కలియనే కలి యదు. అందువలన అజీర్ణము చేయును. పిప్పి పదార్థము కలియదు గనుక విరోచనము సాఫీగా కాదు. సేంద్రియలవణములు నశించి పోవుటవలనను పంచదార జీర్ణకోశములో పులిసి జీర్ణకోశము సారాయి బట్టీవలె తయా రగుటవలనను యీ పుల్లని సారాయి యొక్క ఆపదనుండి రక్షించుటకు దేహము నందలి సేంద్రియక్షారములు హరించిపోవును. అందు వలన దేహమునకు రోగములనుండి రక్షించు కొను శక్తి తగ్గిపోవును. అతిమూత్రము, రాచ పుండు, కణుతులు, అంతర్విద్రధులు (Cancer) మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. కనుక తీయగా నుండినను పంచదార ప్రత్యక్షముగా విషమే నని గుర్తుసం దుంచుకొన వలయును.

పంచదారను ఇంటికి తెచ్చినపుడెల్ల రోగమును కొనుక్కొని వచ్చుచున్నా మని ప్రతివారును నమ్మవలెను. ఒకతూరి పంచదార కలవాటు పడినవారు తిరిగి తిరిగి దానినే తినవలయు నని తఱచు కోరుచుండుటనుబట్టి పంచదార వాడు కయును, సారాయముయొక్క వాడుకవలెనే దుర్వ్యసనమై యున్నదని గ్రహింపవలెను.

బెల్లము పంచదారకంటె అనేకరెట్లు మంచిది. ఇందులోని సేంద్రియలవణములు దాదాపుగా నిలువయుండును. మితముగా వాడిన యెడల

బెల్లమువలన యెక్కువ అపకారము జరుగనేరదు. పండుగ పర్వములయందు పిండివంటలు బెల్లముతో చేసికొనుట మంచిది. మితము తప్పి తిని నప్పుడు బెల్లముకూడ అపకారము చేయక మానదు.

కనుక పండ్లను, కూరగాయలను, చెఱకుగడలను, వాడుటయే సర్వదా శ్రేయస్కరమై యున్నది. దేహమునందలి క్షారసంపదను ఇవి వృద్ధిచేయును.

పండ్లు యెండబెట్టినప్పు డందలి శర్కర నూటికి 80 భాగములవరకు వృద్ధిబొందును. ఎండని పండ్లలో జలభాగ మెక్కువగా నుండుటవల్లను ఫలములలోని చక్కెర జలమునందు కరగి యుండి సూటిగా రక్తములో కలియుటకు వీలైన స్థితియం దుండుటవల్లను ఎండబెట్టని పండ్లు తినుటయే సర్వదా శ్రేయస్కరమై యున్నది. ఎండిన పండ్లు తినినప్పుడు అందలి ప్రతికణము నందలి చక్కెరయు దేహమున కుపయోగ పడవలయు నెడల పండ్లను బాగుగా నమలవలసి యుండును. ఎండని పండ్లలోని చక్కెర నూటికి 20%కంటె ఎక్కువ వుండదు గనుక అది కొంతసేపు నోటిలో నుంచుకొని నమలుటకు వీలగును. ఎండిన పండ్లయందు చక్కెర నూటికి 70, 80 భాగము లుండుటవల్ల ఆ పండ్లను నమలుటకు వీలుగా నుండదు.

అయినను ధాన్యములు తినుట కన్నను యీ తీయని పండ్లు తినుటయే చాలా మేలైనది. ఎందువల్ల ననగా ధాన్యము నందలి పిండిపదార్థము చక్కెర రూపము పొందిననేగాని అది దేహమున కుపయోగింపదు. పిండిపదార్థములను చక్కెరగా మార్చుటలో కొంత దేహశక్తి వ్యయమగును. కాని తీయని పండ్లు తిని నప్పుడు ఆశక్తి వ్యయము కాకపోవుట వలన అది మానసిక శక్తిని వృద్ధి చేయుటకు వినియోగించును.

పంచదారతో చేయబడిన పిండివంట లన్నియు నిష్కర్షగా దేహమున కపకారము చేయునవిగానే యున్నవి. ఆ పదార్థములను తినినప్పుడు అది జీర్ణకోశములో పులిసి సారాయిగా తయారగును. అందువలన తాత్కాలిక మగు హుషారు కలుగును. కాని సారాయి తాగి నప్పుడు ఉద్రేకము తరువాత నీరసము కలిగి నట్లే పంచదారయును పంచదారతో చేసిన చిరుతిండ్లను తినమరిగినవారు దాని వలన కలిగిన తాత్కాలికోద్రేకమున కాసించి తిరిగి తిరిగి దానినే తినదలచు చుందురు. సారాయి వ్యసనము వలెనే పంచదార వాడుకయును వ్యసనమై పోవును. పంచదార తినినపుడెల్ల దేహము నందలి ధాతుశక్తి రెచ్చగొట్టబడి తాత్కాలికోద్రేకము కల్గుచుండును. ఈ తాత్కాలికోద్రేకమున కాశించి పంచదారను తినువారి దేహము లోని ధాతుశక్తి త్వరలో క్షీణించి పోవును.

పంచదారబిళ్ళలు, పిప్పరమెంటుబిళ్ళలు, చాకొలేట్లు, తీయని కలరుడ్రింకులు వాడుట కలవాటు పడిన బిడ్డలు జేబులలో డబ్బులు దొంగిలియో, ఇంటికివచ్చిన చుట్టములను ముష్టి యెత్తియో, ఇంటిలోని వస్తువులను తీసికొనివెళ్ళి అమ్మియో ఆ యా వస్తువులను సంపాదించి అనుభవించెదరు. ఇట్టివారు పెద్దవారైనతరువాత కాఫీ, టీ, సోడా, లిమినెడ్, పొగాకు, సిగరెట్లు, బీడీ మొదలగు దుర్వ్యసనముల కలవాటుపడినను ఆశ్చర్య పడనక్కరలేదు. కనుక తమ

"శ్రీధరుడు — శాంత"

(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

నరశింహం జూదరి. జూదంలో "పిత్రియ" మంతా పోయి తనూ, భార్యా, యిద్దరు ఆడపిల్లలు, ఒకకొడుకు మిగిలారు. సీతమ్మ, భార్య. నరశింహాన్ని జూదపు వ్యసనంలోంచి తప్పించాలని ప్రియత్నించి విఫల మయింది సీతమ్మ. చివరకు నరశింహం జూదమాడేందుకు అమ్మటానికి ఏది కనపడలా. ఆలోచిస్తూ కూర్చున్నాడు. "నాన్నా ! ఆకలవుతోంది, నిన్న పొద్దున తిన్నతిండి. బియ్యం పట్టుకు రావా ?" అంటూ ఎదురుగా నిలబడ్డ పెద్ద కూతురు సుబ్బాలు కనపడింది. బాగుంది దీన్ని అమ్మదామని ఊహా గలిగింది నరశింహానికి.

నైజాంనుంచి ఎవరో ఒకాయన పిల్ల కావాలని వచ్చాడని విన్నాడు. సాయింకాలానికి ఆయన్ని కలుసుకుని, భాగ్యవంతుడైన ఒక కుంటి ముసలాయనకు వెయ్యిరూపాయిలు తీసుకుని పిల్లనియ్యటానికి స్థిరం చేసుకుని పెళ్ళితో తనకు నిమిత్తం లేకుండా పొద్దుటి బండిలో పిల్లని తీసుకువెళ్ళి దిగడ్చి వెయ్యిరూపాయిలు తెచ్చుకుని జూదంలో పెట్టాడు నరశింహం. మళ్ళీ ఏదయినా అమ్మదామని ఆలోచించగా రెండో చిన్నపిల్ల శాంత కనపడింది. ఈ చిన్న పిల్లని ఎవరు కొంటారని దిగులుపడి చివరకు తరవాత హాక్కుతో తాకట్టుపెడదా మని ఆలోచించాడు. మళ్ళీ నైజాం వెళ్ళాడు. ఒకాయన తన దత్తపుత్రుడికిస్తే మూడువందల రూపాయిలు యిస్తానన్నాడు. ఆ కుర్రవాడు ఆడంగిరేకివాడని ఆ ఊరివాళ్ళు ఎంతచెప్పినా వినక మూడువందలూ పుచ్చుకుని శాంతని వాళ్ళవశం చేసి వచ్చాడు.

లక్ష్మి చంచలంగనక ఆ మూడువందలూ రెండు, మూడు కిత్తాల్లో జువ్వాలో ఓడి యింకా మిగిలిఉన్న కొడుకుని దత్తత అనే పేరుతో అమ్మదామా, భార్యని అమ్మదామా అనుకుంటుండగా మాయిధారిమిత్తివచ్చి నరసింహాన్ని ఎత్తుకు చక్కాపోయింది.

౨

పసితనంలో శాంత అత్తగారియింటికి పంపబడటంచేత మగడు, అత్త, మామ అనే జ్ఞానంలేకుండా తాతయ్యా అమ్మమ్మ అనే సంబంధములో పెరిగింది. అప్పుడప్పుడు గారాబంచేయటం మొదలుపెట్టింది. అల్లరిచేసేది. ముద్దుగా బళ్ళోకిపంపారు. పెంకిపిల్లఅయినా మంచి తెలివితేటలయిన పిల్ల" అని మాస్టర్లు మెచ్చుకొన్నారు.

ఆటల్లో తోటివాళ్ళల్లో మేటిగా ఉండేది. బొమ్మల పెళ్ళిళ్ళు చేసేది. అత్తమ్మ నేడిపించి ఫలహారాలు తెచ్చి పిల్లలకు పంచేది.

సూరీడు దత్తపుత్రుడు. శాంతకు కాబోయే మగడు. పెంపుడుతండ్రి ఎన్ని బడుల్లోకి తిప్పినా అక్షరం అంటకపోగా ఆడపిల్లలతో ఆటలవల్ల ఆడంగిరేకితన మబ్బింది. కాలం గడుస్తూ

బిడ్డల క్షేమముకోరువా రెవ్వరు ను ఇట్టి చిరితిండ్లను వారికి అలవాటుచేయకూడదు. పండ్లు తమ బిడ్డలకు చిరుతిండ్లుగా యిచ్చుటవలన వారి ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిపొందుటయే గాక వారు బలశాలురును బుద్ధిశాలురును అయ్యెదరు.

సూరిగాడికి 20 ఏళ్ళు వచ్చినై. శాంతకు 12 ఏళ్ళు వచ్చినై. సూరిగాడి ఆడంగితనానికి శాంత సిగ్గుపడుతూ వాడిని అసహ్యించుకుని తన చుట్టుపట్లకు రానిచ్చేదికాదు.

ఎవరైనా "శాంతను పెళ్ళిచేసుకుంటావురా సూరిగా" అంటే పెద్దపెట్టున గోలపెట్టి "నువ్వే చేసుకో నాకొద్దు" అనేవాడు.

ఎవరైనా శాంతని "నీ మొగుడు సూరిగాడంటే" పైకినోరుముయ్యి అనలేకపోయేదిగాని పత్తికాయల్లాగా కళ్ళెర్రచేసి మళ్లీ అట్లా అన్నావా అంటే చంపేస్తాననే భావం చూపేది.

శాంత-సూరిగాడికంటె రెట్లు తెలివిగలపిల్ల అన్నారు. శాంత ఉన్న ప్రాంతాల్లోకే పోయేవాడుగాదు సూరీడు. ఇట్లా కొంతకాలం గడిచింది.

"నాకు పెళ్లివద్దు మొర్రో" అని సూరిగాడు ఏడుస్తుండగా-"నాకీ ఆడంగిరేకివాడు మొగుడేమిటి దేముడా!" అని శాంత ఏడుస్తుండగా ఆ దత్తపితరులు ఒకానొక శుభ ముహూర్తమున ఆ ఉభయులకు వివాహం చేశారు. ఆ సంఘపెద్దలు-బంధుమిత్రపరివారంయావన్మంది ఆ శుభముహూర్తమునకు విచ్చేసి 5 రోజులు విందారగించి ఆ వధూవరుల్ని అనేకములుగా దీవించి ఎవరితోవను వారు చక్కాపోయారే కాని—

3

శాంత రజస్వలయింది. ఆ ఘోరమైన వార్తగా చెవిని బడగానే సూరిగాడు రాత్రిరాత్రే పలాయనమై 2 సం॥ ఎక్కడున్నది కనపడకుండా చివరకు హైదరాబాదులో ఎవరింట్లోనో వంటలవాడుగా ఉన్నట్టు తెలిసింది.

సూరి వెళ్లటంతో శాంత పడగవిప్పింది. శాంత ధాటికి అత్తమామలు ఆగలేక పోయారు. చివరకు పుట్టింటికి పంపారు. అప్పట్లో శాంత తల్లి-సీతమ్మ చాలా హైన్యంగా ఉండి ఒక ఉద్యోగి యింట్లో వంటకత్తెగా ఉండి జీవిస్తోంది. ఆస్థితిలో శాంతను భరించటం చాలా కష్టమయింది. వయస్సులో ఉన్న శాంతమీద ఉద్యోగి కన్నుపడింది. సీతమ్మ గిలగిలలాడింది. శాంతహూంకరించింది. ఉద్యోగి పట్టుపట్టాడు. ఆ ఉద్యోగిస్నేహితుడొకాయన ఈ గ్రంథంచూసి "శాంత చాలా తెలివిగల పిల్ల అని స్కూల్లో చదివించి విజ్ఞానవంతురాల్ని చేసి ఆనందించమని" మధ్యపెట్టాడు. వందరూపాయిలు ఖర్చుచేసి అనాధ శరణాలయంలో విద్య నభ్యసించటానికి చేర్చారు. సంవత్సరం గడిచింది. తన జీవితంమీద వీచిన ప్రచండ వాయువు విద్యావ్యాసంగం మీద నడిచింది. సంస్కృత భాషలో అభిరుచి గలిగింది. కొంత సంగీత జ్ఞానం సంపాదించింది. 3 సంవత్సరాల్లో కావ్యాలు కొన్ని చదివి విదుషీమణి అవుదామని తలచింది.

కళాశాలాధికారి శాంతయొక్క విద్యాపిపాసకు సంతోషించి ఉచితంగా విద్యచెప్పించి కూతురులాగా చూచుకుంటూ పరీక్షలకు దరఖాస్తు పెట్టించి విదుషీమణిని చెయ్యాలని సంకల్పించాడు.

౪

కళాశాలాధికారి స్నేహితులొకాయన శాంతకు దుస్తులకు పైఖర్చుకు ఆర్థికంగా సహాయం చేద్దామని తన కూతురు ప్రమీలకి సంస్కృతం పాఠం చెప్పేందుకు జీతంమీద నియమించాడు. రోజూ తోచినంతకాలం పాఠం చెపుతూ

ప్రమీలని ఆత్మీయంగా చూచుకొని కాలం గడుపుతోంది శాంత.

ఎప్పుడూ తన జీవితాన్ని గురించి తలపోస్తుంది. ఈపదునెనిమిది సంవత్సరాలు యిట్లాగడచినై. యికముందు జీవిత మెట్లా గని దుఃఖిస్తుంది. వివాహబంధం దిక్కుమాలిం దని తిట్టుకుంటుంది. సంఘం కసాయివాళ్ళకూట మేమో ననుకుంటుంది. జీవితం చాలిస్తే బాగుండు ననుకుంటుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఆశ పెల్లుబ్బుగా వచ్చి తాను విద్యల సరస్వతి ననుకుంటుంది. శిష్యురాల్ని దగ్గరకూర్చోపెట్టుకుని అష్టపదులు పాడి అర్థం చెపుతుంది. పూలతోటలో విహరిస్తుంది.

ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తన జీవితాన్ని గురించి ప్రశ్నపరంపరలు పుట్టి సమాధాన మిచ్చుకోలేక కటకట పడుతుంది. సంఘం వివాహం ద్వారా తనకు జరిపిన పరాభవానికి కోపించుకుని జీవితంలో పురుష పురుగుని తలచకూడ దనుకుంటుంది.

ఇంద్రియజయం చేయాలని మితాహారం, ఉద్రేక పదార్థాలను తినటం మానింది. ఉదయం శీతలోదకస్నానం ప్రారంభించింది. మనసు కలవరపాటుపడని మార్గమేదని పరిశీలిస్తుంది. కాని ఆరోజు కారోజు యౌవనం మీదకు తోసుకు వచ్చి శాంత హృదయానికి శాంతి లేకుండా చేస్తోంది. దానికితోడు ప్రక్కయింటి దంపతుల సయ్యాటలు కర్ణరంధ్రములద్వారా లోనికి ప్రవేశించి శాంత హృదయాన్ని ఉయ్యాల లూగిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు శాంత అర్థరాత్రిలందు ఎవరూ చూడకుండా కన్నీరు కాల్వలు కట్టేట్టు ఏడుస్తుంది.

దుర్గశిథిలాలు చిత్రలేఖకుడికి సంతోషం గలిగించినట్టు నా వ్యర్థజీవితం సంఘానికి మర్యాద తెచ్చినా, నే నెందుకు ఆ సంఘాన్ని ఆమోదించా లనుకుంటుంది. తన సుఖాన్ని, దుఃఖాన్ని గుర్తించని ఆ సంఘం నాది కాదు, ఈ వ్యర్థజీవితం నే నెందుకు గడపా లనుకుంటుంది. పరీక్షకు కాదంబరి (పూర్వభాగం) ఒక పఠనీయ గ్రంథం. శాంత ప్రమీలాలని వెన్నెట్లో కూర్చోపెట్టుకుని చంద్రాపీడుడుమహాశ్వేతను దర్శించటం, ఆమె వలచిన పుండరీకుడు తనకు దక్కక పోవుటచేత దేహమును విడువ నిచ్చగించక విరాగిగానున్నకథ చెప్పి గద్గదకంఠంతో చెప్పలేక అసంపూర్తిగా ఆపింది శాంత.

తరవాత కథేమి టని ప్రమీల అడిగింది. శాంత ఒక్క నవ్వు నవ్వి "మహాశ్వేత తాను స్వయంగా సంసారముచేసి సుఖించకపోయినా తన చెలి కాదంబరితో చంద్రాపీడుడికి వివాహ సంబంధ మేర్పరచి వారి సాహచర్యంతోను ఆనందించిం"దని కథ పూర్తిచేసింది.

౨

శ్రీధరుడు, ప్రమీల అన్నగారు బి. ఏ. ప్యాసయి యం. బి. సి. యం. చదువుతు శెలవుల కింటికి వొచ్చాడు. శాంత ప్రమీలాలకు పాఠం చెపుతోంది. ప్రమీల తన జేబులో నుంచి ఫవున్ టెన్ కలం తీసి "చూచారా! యిది అన్నయ్య యిచ్చా"రంది. శాంత అన్నయ్య ఎప్పు డొచ్చారని అడిగింది. రాత్రి ఒచ్చా రని ప్రమీల చెప్పింది.

సాయంకాలంప్రమీలా-శాంతా ఏదో చదువుకుంటున్నారు. అక్కడికి శ్రీధరుణ్ణి తండ్రి తీసుకొచ్చాడు. ప్రమీలాలని శ్రీధరుడు పరీక్ష చేశాడు. తండ్రి శాంతని మంచి యోగ్యు

రాలని, బుద్ధిమంతురా లని ప్రశంస చేశాడు. శ్రీధరుడు మంచిదే నన్నట్టు తల ఊచాడు. శాంత ఈ పురుషుల పొగడ్తలు- నీచాలు- నేను నిరసిస్తున్నా నన్నట్టు చిన్న నవ్వు నవ్వింది. రోజూ ప్రమీలకు శాంత పాఠం చెప్పుతునే వేళ శ్రీధరం అక్కడే పత్రిక చదువుకొనే వేళ ఒకటయింది.

రోజులు జరుగుతున్నకొద్దీ పరిచయం వృద్ధి పొందుతోంది: శాంత - ప్రమీల - శ్రీధరం కులాసాగా ఖబుర్లు చెప్పుకుంటూ తోటలో తిరగటం ఏర్పడింది. అప్పుడప్పుడు శాంతముఖాన తిరస్కారభావం, ఉదాసీన భావం శ్రీధరానికి కనబడటం మొదలు పెట్టింది. ఒకసారి నమ్రతగా దానికి కారణ మేమి టని అడిగాడు. శాంత కఠినంగా నేను చెప్పనని నీటికుండదగ్గరకు పోయి కూర్చుంది. ఒకరోజు శ్రీధరం నమ్రతగా మీకు వివాహ మైందా? అని అడిగాడు. 'ఆ! పెద్దలదయవల్ల ఈ జీవితానికి తగినపెళ్ళి అయిం'దని కటువుగా సమాధానం చెప్పి కళ్ళెర్రచేసింది. శ్రీధరం- 'మనసు కష్టపరిచాలాగుంది.క్షమిం'చన్నాడు. వెంటనే 'అయ్యో యిటువంటి సహృదయుణ్ణి ధిక్కరించానే' అని శాంత 'క్షమించండి, నా జీవితకథ ఒకటి,రెండు పూటలతో పూర్తికా' దని విన్నవించింది.

సాయంకాలం వర్షం కుంభపాతంగా ప్రారంభించింది. ప్రమీలతండ్రి శాంతని ఆ రాత్రికి తనయింట్లో ఆపి భోజనానంతరం భాగవత పురాణం కానిచ్చి వేదాంతగోష్ఠిలోకి దిగారు. సంసారం దుఃఖహేతు వని యింద్రియజయం సుఖప్రదమని, శాంతప్రారంభించింది.ప్రమీల తండ్రి ఆహార,నిద్రా,మైథున,భయ, భ్రాంతులు దేహధర్మా లని, యింకా నిక్కచ్చిగా చెప్పా లంటే వాటి స్వరూపమే శరీర మని, దేహి లక్షణం వేరని చెప్పాడు.

శ్రీధరం- సంసారం దుఃఖహేతు వని వాచకమే గాని ఎవరు సంసారమును వర్జించా రని, త్రిమూర్తులు సంసారు లని,అద్వైత గురువులు -బుద్ధులు-రామానుజులు సంసారులే అని,శుక బ్రహ్మకూడా సంసారం చేశా డని, భాగవత భక్తాగ్రేసరుడు ప్రహ్లాదుడుకూడా సంసారని, వ్యాసుడు సంసా రని వాదించి విరమించాడు. తండ్రి వా స్తవ మన్నాడు. శాంత శ్రీధరుడి వాగ్ధోరణిలో స్తంభించింది.తనకు తెలియకుం డానే తన మనస్సు శ్రీధరం చేతుల్లో ఆడు తున్నట్టు తోచింది. ఆ మాటలేమిటో తనకు తాపోపశమనం అయినట్టు తోచింది. తెల్ల వార్లు అవేకలతో గడిపింది శాంత.

శాంత శ్రీధరంతో చనవుగా మాట్లాడా లను కుంటుంది. మళ్ళీ అంతలో మగవాడికి చన వియ్యకూడ దని తన ఆత్మగౌరవానికి లోటని అనుకుంటుంది.శ్రీధరం చాలా విశాలహృదయు డని అటువంటివాడిని చులకనగా చూట్టం అన్యాయం అనుకుంటుంది.

ఒక రోజున శ్రీధరం, శాంత, ప్రమీలా కూ ర్చుని చదువుకుంటుండగా ఒక చైనావాడు రెండు చిలకలు ఒక కొమ్మమీద కూర్చుని వాటి ఆనందాన్ని కళ్లద్వారా చూపుకుం టున్న కొన్ని బొమ్మల్ని చూపి కొంటారా అని అడిగాడు శాంత "చాలా బాగా ఉన్నై బొమ్మ" లంది. "అవి ప్రకృతి అనుగుణంగా ఉన్నవి. కాబట్టి చిత్రం చాల రమ్యంగా ఉం టుందన్నాడు" శ్రీధరం. "అట్లా ఉంటేనే అం

దంగా ఉంటుం దంది" శాంత. "తప్పక అట్లాగే ఉండా లన్నాడు" శ్రీధరం.

ఒకరిని విడిచి యింకొకరు ఉండలేనట్టు గడుపు తున్నారు. "పురుషుడు ఎట్లాగైనా చెల్లు బడి ఔతాడు. నేనూ చదువుకున్నదాన్నే; నా గొప్పతనంపాడి. పురుషుడికి నేనెందుకులొంగా" లనుకుంటుంది. వెంటనే శ్రీధరుడు చాలా ఉదారు డని అందరి పురుషులతో లెక్క_తీయబడిన వాడు కాడని సమాధానం పడుతుంది.

తనకు తెలియకుండానే తన మనస్సు అతనిని గురించి కలలు కంటుంది. తనకు తెలియ కుండానే అది అతని వశమయిం దని తెలుసు కొని దుఃఖించింది.

ఒకరోజు రాత్రి వెన్నెట్లో శ్రీధరం, ప్రమీలా, శాంత కూర్చుని మాట్లాడుకుంటున్నారు. ప్రమీల నిద్రపోయింది. శ్రీధరం తన హృద య కమలాన్ని శాంత అంజలిలో ఉంచాడు.

౬

శెలవు లయిపోయినై. శ్రీధరం వెళ్లిపోయాడు. శాంత వియోగబాధతో శుష్కించింది. 3 మాసాలు గడచినై. ఆ బాధకంటె పెద్ద బాధ - గర్భం ధరించింది. తన్ను ఆదరించే తల్లి దగ్గరలేదు. తనదిక్కు_ చూచేవాళ్ళులేరు. రోజులు గడచినకొద్దీ దుఃఖం పెరిగిపోతోంది. మానత్యాగం కంటే ప్రాణత్యాగం మేలను కుంది. సుఖ దుఃఖాల్లో తనతో భాగస్వామి నన్న శ్రీధరం ఈ దుఃఖాన్ని ఏవిధంగా పంచుకుంటాడో అడగా లనుకుంది. అంతవరకు ప్రాణాలు నిలపా లనుకుంది.

మనస్సు పరిపరి విధాలపోతుంది. గర్భపాతం కావించుకోవా లని నిశ్చయించింది. బుజ్జగించే వాళ్ళు లేకపోయారు. తాను మహాసముద్ర మధ్యంలో ఉన్నట్టు కనపడింది. మనస్సు ఘోరంగా బాధపడుతోంది. తన పరీక్షలు దగ్గరకు వస్తున్నై.

సాయం సంధ్యవేళ తోటలో మల్లెపందిరినీడలో పడుకుంది. ప్రమీలాలని వెళ్ళిపొమ్మంది. కొంగు నుంచి 3 మాత్రలు తీసింది. దీనితో తన జీవితం కూడా ఆఖరు కావచ్చనుకుంది. మనస్సు రాయి అయింది. అనేక ఊహాపరంపరలు మీదికొచ్చినై. కన్ను మూసి స్వప్నావస్థ పొందింది. మాత్రలు చేతులోనే ఉన్నయి.

ఒక చిన్ని వెలుగుతోచింది. ఆ వెలుగులో ముద్దులు మూటకట్టే శిశువు తన చిన్ని మెత్తనిచేతులు చాచి సన్ననివేళ్ళతో గడ్డం పట్టుకుని "అమ్మా! నన్ను చంపుతావు టే, అల్లరిచెయ్యకండా కడుపులో దాక్కుంటానే, చంపకే అమ్మా! అని కంఠం రెండుచేతులతో బిగించినట్టు ఒక దృశ్యం తోచింది.

"తండ్రీ! నేను చంపలేనురా నాయనా" అని వెక్కి_వెక్కి_ ఏడుస్తూ గుండె చెరువు చేసు కుని "రా! నాయనా" అని చేతులు చాచి ఏడుస్తూ కళ్ళువిప్పి జాగ్రత్తలోకి వచ్చేటప్ప టికిఎదురుగా ప్రమీలతండ్రీ-ప్రక్క_నప్రమీల నిలబడి ఉన్నారు. శాంత తలవొంచింది. ప్రమీల తండ్రి శాంతని తనరెండు చేతుల్లోకి తీసుకుని "శాంతా! నాకన్ని విషయాలు తెలుసును. ఇదిగో శ్రీధరుడు వ్రాసినజాబు, భయపడవలసిన కారణము లేదు. ఈ సంతోష సమయాన్ని, సంశయమువలన దుఃఖమయ ముగా భావిస్తున్నావు లాగుంది. శ్రీధరుడు దుర్మార్గుడు కాడు!" అన్నాడు.

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రుల నిర్యాణము

"మన సారథి మన సచివుఁడు
మన వియ్యము మన సఖుండు మన బాంధవుఁడున్
మన విభుఁడు గురుఁడు దేవర"

అగు శ్రీరామ రాజయోగీంద్రుల నిర్యాణవార్త పిడుగువలె వినవచ్చినది. అఖిల భారతవర్షమును కంచు కాగడాబెట్టి వెదకినను ప్రకృతియుద్యమ వాతావరణమునందు వీరితో సమానమైన వ్యక్తి కానరాడు. కడచిన మూడు సంవత్సరములనుండియు వీరి స్వీయచరిత్రను ఈ పత్రికయందు ప్రకటించుచుంటిమి. దానిని వరుసగా చదివిన వారందరికిని వారియొక్క ప్రతిభ గోచరింపక మానదు. ప్రకృతి యుద్యమాభిమాను లందరును వారి చరిత్రను పెక్కుసారులు చదివి మననము జేయవలసి యుండును. ఈ యుద్యమమున వారు చేసిన కొన్ని పరిశోధనలను గూర్చి చదివినప్పుడు, అమెరికా మున్నగు పాశ్చాత్య దేశములందు బర్నార్డు మేక్ఫెడెను మొదలైన సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివేత్తలయొక్క అనుభవములు జ్ఞప్తికి వచ్చును. భారతీయులకు అందు ముఖ్యముగా ఆంధ్రులకు పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి. ఏ పాశ్చాత్య దేశీయుడో చెప్పినయెడల మనము వేదవాక్యములవలె శిరసావహింతుము; కాని అంతకంటె గొప్ప సత్యములను మన దేశీయుడు చెప్పినయెడల వానిని పరిగణింపము. ఆంగ్లేయ భాషాజ్ఞానము లేకపోయినను శ్రీ యోగిగారు ప్రకృతి యుద్యమమున జేసిన పరిశోధనలు పాశ్చాత్యదేశములందు జరుగుచున్న అట్టివానికి ఆవంతయైన దీసిపోవు. ప్రకృతి సత్యములన్నిటిని స్త్రీలకు పిల్లలకుగూడ అర్థము లగునట్లుగా సులభమైన పద్యములుగా వ్రాసినారు. ప్రకృతి ధర్మవ్యాపనయందుగాని, ప్రకృతి వైద్యము జేయుచున్నప్పుడుగాని ఎట్టిమహత్తర సమస్య ఆవిర్భవించినను సులభాతిసులభముగా అట్టి చిక్కును విడదీసిపెట్టి, వారికున్న అపారమైన విజ్ఞానమును చవిజూపెడివారు. వారి స్వీయ చరిత్రను పెక్కుసారులు చదివి - అందువలన వారి హృదయమును అర్థముజేసికొని - వారి అపార విజ్ఞానమను సముద్రమునుండి ఒక బిందువునైన గ్రహించి, వారియెడ మనకుగల ఋణమును తీర్చికొనెదముగాక.

వారి స్వీయ చరిత్రను ఆంగ్లేయ భాషలో రచియించెద మని శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు చాలకాలము క్రిందటనే వాగ్దానము చేసినారు; ఆ వాగ్దానమును అచిరకాలముననే చెల్లించి, శ్రీవారియెడ గల ఋణమును దీర్చికొనెదరుగాక.

బెజవాడ,
28—8—41.

ఇట్లు శ్రీవారి పాదరేణువు,
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.

హరయోగాశ్రమము
యేనుగువారి లంక
26—8—41

శ్రీ వేదమూర్తులైన అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారికి పొత్తూరి లక్ష్మీనారాయణరాజు వ్రాయునది. మనవి. ప్రకృతితత్వ పరిశోధకులును, మా చినబాబయ్యగారు అగు

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులవారు

"మా యొక్క స్వీయచరిత్ర పూర్తి* యయినది.
నేను చేయవలసిన పని ఇకలేదు"

అని తెల్పి 21—8—41 లక్ష్మీవారం మాస శివరాత్రి ఉదయం 7–15 గంటలకు పరమపదించిరి.

నాటి సాయంకాలము 5 గంటలకు తాళవాయిద్యములతో భజన సమాజములతో శిష్యభక్తబృందముచే ఊరేగింపు జరిపి, వారిదివరకే నిర్ణయించుకొనిన వారి ఆశ్రమతోటలో సమాధి గావింపబడిరి.

చిత్తగించవలెను
పొత్తూరి లక్ష్మీనారాయణరాజు.

---

* వారు వ్రాసిన స్వీయచరిత్రను ప్రకృతి పత్రికలో వేసియుంటిమి. జూలై నెల సంచికతో అది పూర్తి అయినది.

శ్రీరామ రాజయోగీంద్రుల స్వీయ చరిత్రనంతను వేరే పుస్తకముగా ప్రకటించితిమి. ఖరీదు రు 3—0—0, ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు రు 2—8—0 లు.

వలయువారు. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి మాతకు నా కానుక

పిట్టు కోటిరెడ్డి (పొన్నపల్లి)

మహాశయులారా!

నాది రేపల్లె తాలూకా, పొన్నపల్లి గ్రామం. నా వయస్సు 40 సం॥ లు. నా యిరువదవయేటి నుంచి గనోరియా, కొరుకు, సవాయి, మొదలగు రోగముల బాధను, అనేక పర్యాయములుగ, చవి చూచియుంటిని. వాటి నివారణార్థమై నేననేక పర్యాయములు, రసము; సప్తీరముల మందులు తిని, తిని, నా దేహమంతయు గుల్లచేసికొంటిని. రస సప్తీరాదుల వల్ల రోగములన్నియు నా దేహమున నణచియున్నందున కాబోలు నా రక్తమంతయు విషపూరితమై దేహమంతయు పుండ్లుపడి నీరు కారుట, తీరనిదురద, దేహమంతయు శుష్కించియు నటునిటు కదలజాలని చచ్చువాతము, బొత్తుగ జీర్ణశక్తి లేకపోవుట, గుండెలోను కడుపులోను విపరీత బాధలు, మహాజ్వరము మొదలగు బాధలతో నాల్గు సంవత్సరముల నుంచి బాధపడుతు అనేక ఆయుర్వేద మందులు తినితిని ఒళ్ళు యిల్లు గుల్లచేసికొని కడకు నాచేత కాసైననులేని స్థితిలో యేమియు చేయునది లేక గుంటూరు జనరల్ ఆస్పత్రికి వెళ్ళి అచ్చట కొంతకాలము చికిత్స చేసుకున్నను గుణము లేనందున కడకు ప్రాణము విసిగి, జీవితముమీద ఆశవదలుకొని యుండగ శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారి వినయాశ్రమములోని వైద్యశాలలో మొండి దీర్ఘవ్యాధులు కూడా అనేకమందికి కుదురుతున్నవని విని వినయాశ్రమ వైద్యశాలకు వెళ్ళి డాక్టరు కొణిజేటి కోటీశ్వరరావుగారికి నాశరీర స్థితిని చూపించగ వారు నీకు మందులుపయోగించవు, తొట్టిస్నానము చేయుమని చెప్పి నాల్గు నెలల నుంచి నాకు కటి లింగ మృత్తిక ఆతపస్నానాదులతో అనేక విధములుగ ప్రకృతిచికిత్స చేయించిరి. నేను చికిత్సా ప్రారంభములో నల్గురు పట్టుకొని కూర్చోబెట్టినను కూర్చోలేని స్థితిలో నుంటిని. ఇప్పుడు కర్ర సహాయముతో నడుస్తున్నాను. నా దేహమునగల విపరీతమైన పుండ్లు, దురద వగైరాలు నశించి మామూలు దేహముగ మారినది. నాశరీరము లోనియితర బాధలన్నియు చాలవరకు తగ్గి నా వ్యాధిలో మూడు వంతులు తగ్గినది. నా చికిత్సాకాలములో విరేచనములు, డోకులు, జ్వరము మొదలగు స్వాస్థ్య సంకటములు కలిగి తగ్గిపోయినవి. నాకు పండ్లు, కూరలు, మొదలగు వాటిని బొత్తుగ తెచ్చుకొనే స్థితి లేనందున గోధుమ జావతోనే చికిత్స చేయించిరి. మొదటినుంచి పండ్లతోనే చికిత్స జరిగియున్నచో యిప్పటికి నా యారోగ్యము పూర్తిగ బాగుపడి కర్ర సహాయము లేకనే బాగా నడువ కలిగి యుండునని నాగట్టి నమ్మకము. నా జీర్ణశక్తి బాగుపడి నందున, ఆకలి కోర్కెలేకను, జావకూడ తెచ్చుకోలేని స్థితి లేనందునను, డాక్టరుగారితో చెప్పకుండ, యెవరినైన అడుగుకొని, కారము వగైరాలు, వేసికొని, అన్నము తిన మొదలిడితిని. అందువలన మరల జీర్ణక్రియలో లోటు కలిగి ఉదయమున డోకు కలుగు చున్నందున, యింకా కొంత కాలము యీచికిత్స, పథ్యములతోనున్నచో నా ఆరోగ్యము పూర్తిగ కుదురు నని గట్టి నమ్మకము కలిగినది. కాని నా మనవి యేమంటే పండ్లు, కూరలు, వగైరాలు తినుటకు

శక్తి లేక గోధుమ జావతోనే చికిత్స చేసుకున్నను, నేను పూర్వముచేసిన తప్పులన్నియు మన్నించి నాకింతటి యారోగ్యము కలిగించినందుకు ప్రకృతి మాతకు నాకు తోచిన కానుక నీ విధముగ సమర్పించి, యామె మహోపకారమును ఆమరణాంతము మరువక కృతజ్ఞుడనై వుందును. నావలెనే మొండి రోగములతో బాధపడు కడు బీదరోగులు సైతము ప్రకృతివైద్యమునకు, పండ్లు, కూరలు వగైరాలకు బోలెడు ధన వ్యయ మగును, మన మెట్లు భరిస్తా మనే సంశయమును మాని ప్రకృతి మాతను నమ్మి మీ శక్తి కలిగిన జావతోనే చికిత్స చేసుకున్నచో మీ రోగము లన్నియు తీర్చి సంపూర్ణారోగ్యమును తప్పక ప్రకృతి మాత ప్రసాదించు నని మనవి చేయుచున్నాను.





క్షయ, విషజ్వరము, కలరా

పై వ్యాధులు నివారణమై నేనొక నూతనజన్మ నెత్తితిని. భాగ్యనగరమందలి (హైదాాబాద్, దక్కన్) గొప్పగొప్ప డాక్టర్లందరు యీమె బ్రతుకుట దుర్లభము, మావద్ద చేయగల చికిత్సేమియు లేదనిరి.

1936 వ సం॥న నేను గురుకుల విద్యార్థినిగా నుండగా క్షయవ్యాధి సంభవించినది. అప్పటి నా ప్రాయము 18 సంవత్సరములు. నాటి నుండియు మా స్వగ్రామ మగు భాగ్యనగర మందే గొప్ప గొప్ప వైద్యవేత్తల చెంత ఆంగ్ల, ఆయుర్వేద, యునాని, హోమ్యోపతి మున్నగు ఔషధముల నెన్నింటినో సేవించి తిని కాని గుణము కనుపించలేదు. చివరకు మా పట్టణమందలి గొప్పదగు ఉస్మానియా ఆసుపత్రియందు చేరితిని. అచ్చట వారు ఎక్సురే ఫొటో తీయించి 4 మాసములు చికిత్స చేసినారు. కాని ఫలితము శూన్యమైనది. తదుపరి సికిందాాబాద్‌లోగల స్త్రీల ఆసుపత్రిలో 6 మాసము లుండి ఎలక్ట్రిక్ చికిత్సకూడ పొందితిని.

ఈ వివిధ వైద్యములవల్ల గుణము కనిపించక పోగా చివరకు నా స్థితి దుస్థితిగా మారినది. దినమున కనేకసార్లు నోటివెంట రక్తముపడుట, ఆకలి లేకుండుట, జ్వరము తగ్గకుండుట, ఊపిరి తిత్తులు, హృదయము నొప్పిగా నుండుట, దేహమంతయు ముఖ్యముగా ప్రక్కటెముకలు విపరీతమగు బాధగా నుండుట-యిత్యాది లక్షణములవల్ల శక్తి క్షీణించి, దేహము శుష్కించి శాశ్వతముగా మంచముపట్టినాను. గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లందరు యీమె బ్రతుకుట దుర్లభము. మావద్ద చేయగల చికిత్సేమియు లేదనిరి.

ఆంధ్రియువకహృదయ సామ్రాట్ బిరుదాంకితుడును, సుప్రసిద్ధ దేశనాయకుడును, ఆర్యసమాజ మతప్రచారకుడును, మదీయ పూజ్య సోదరుడును అగు శ్రీయుత ప్రేమకుమార్ గారు యేమైన గాని మన్నని, భగవానునిపై భారము వైచి, యెంత ధనము వ్యయమైనను, నేను బ్రతికితే చాలు నను తలంపుతో నొక ప్రైవేట్ డాక్టరుగా రగు శ్రీయుత దిగంబర్ సింహగారివద్ద చికిత్స చేయించిరి. అందువల్ల తాత్కాలికముగా వ్యాధియొక్క ఉద్ధృతము కొంతవరకు శమించి కొంచెము శక్తి కలిగి మరల తిరుగాడగలిగితిని.

కొద్దికాలముననే వ్యాధి తీవ్రరూపము దాల్చినది. అప్పటికి నా వ్యాధి ప్రారంభించి 4 సంవత్సరములు పూర్తి గావచ్చినది. అంతటితో ఔషధ వైద్యముమీద విశ్వాసము తొలగిపోయి, విరక్తి జనించినందున యిక, కడపటి చికిత్స యగు ప్రకృతి చికిత్సకూడ చేయనెంచి, శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి ఆజ్ఞానుసారము నీ దిగువ నుదహరించిన రీతి చికిత్స నొందితిని. ఉదయసాయంత్రములయందు 10 నిమిషముల కటిస్నానము, రెండురోజుల కొకసారి కాళ్లకు బొడ్డునకు ఊదారంగు, యెదురొమ్మునకు, తలకు నీలిరం గద్దముల నమర్చిన ఆదిత్య పేటికా స్నానము చేయుచుండెడి దానను. మరియు మృత్తికాస్నానము, వర్షస్నానము, అభ్యంగస్నానము మున్నగునవి వీలు ననుసరించి చేయుచుండెడిదానను. ప్రథమములో ఆదిత్యపేటికా స్నానముచేయుచుండ 1, 2 నిమిషములకే కండ్లు చీకట్లు క్రమ్మి దేహస్పృహ తప్పి పడిపోవుచుండెడిదానను.

కాని రెండు మాసములు గడచునప్పటికే 10,15 నిమిషములు సుఖముగా నీస్నానము చేయగలిగినాను. లోగడ నేను గైకొనుచున్న హార్లిక్సు, కాఫీ, రొట్టె మున్నగువానిని మానిపించి రసవంత మైన ఫలములనే ఆహారముగా నిచ్చెడివారు.

ఇట్లు మూడుమాసములు గడచునప్పటికి నిత్యము నోటివెంట రక్తముపడుట, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, ప్రక్కటెముకలు బాధగా నుండుట, జ్వరము మున్నగు లక్షణములు చాల భాగము తగ్గి కొంచె మాకలి గాసాగినది. కాని ఒకరోజున హటాత్తుగా 105° ల జ్వరము సోకినది. దానితో దేహస్పృహ తప్పిపోయి సంధించినది. అందువల్ల నిరంతరము యేదియో పిచ్చిధోరణిలో మాట్లాడుచుండుట, ప్రక్కనుండి లేచి యెక్కడికో బయలుదేరి వెళ్ళబోవుచుండుట, ప్రక్కగుడ్డలు మున్నగునవి తీసి పారవేయుచుండుట, ఒక్కొక్కప్పుడు చించి వేయుట యిత్యాది అవలక్షణము లెన్నియో చేయుచుండెడివాననట. అట్టి దశలోకూడ చన్నీటి తొట్టిస్నానములు, యెనిమాలు తడికట్లు మున్నగు చికిత్స లెన్నియో విరామము లేకుండ చేయించెడివారట. కాని నాల్గవనాటికే వ్యాధియొక్క తీవ్రత తగ్గి దేహస్పృహ తెలియవచ్చినది. వారమురోజు లగునప్పటికే జ్వరము పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. కాని ఆ మరుసటి దినమున దేహమంతయు విపరీతముగా చెమటలు దిగజారపోసినవి. దానితో దేహమునకుండవలసిన సహజమగు నుష్ణము తగ్గిపోయి, శీతలించినది. నాలుక బండబారినది. నాడులన్నియు పైకి గుంజ నారంభించినవి. ఏదియో వర్ణింపరాని అయోమయదశ సంప్రాప్తించి ప్రాణము పోవుచున్నట్లు తెలియవచ్చినది.

అట్టి విషాద మగు దశలో ప్రేమ స్వరూపు లగు మా యన్న శ్రీయుత ప్రేమకుమార్ గారు దగ్గర లేనందులకు విచారించి కండ్లు మూసికొంటిని. అట్టి దశలో యెంత సేపుంటినో తెలియదు. కాని నేను కండ్లు తెరచునప్పటికే యెఱ్ఱటి రంగు కాంతి నా దేహము మీద ప్రసరింపబడుచుండెను. తదుపరి వెంట వెంటనే రక్తవర్ణోదకము పోసిరి. దానితో కొంతసేపటికి దేహమునకు సహజ ఉష్ణము వచ్చినది. కాని కంఠము బిగిసి పోయినది. చివరకు మంచినీళ్లు కూడ మ్రింగుడు పడ లేదు. అందువల్ల కంఠము గుండా జీర్ణకోశము లోనికి నొక రబ్బరుగొట్టము తొడిగి దాని ద్వారా మంచినీళ్ళు, పండ్లరసము పోయుచూ వచ్చిరి.

ఇట్లు జరుగుచుండగా నొకనాడు కళ్ళె అడ్డు పడి, ఊపిరాడక గిలగిల కొట్టుకొనుచు మెలికలు తిరిగి పోవుచుంటిని. నన్ను చూడవచ్చిన వారి కందరకు ప్రాణి పోవుచున్నట్లు తోచినది. అట్టి అవసాన దశలో కూడ శ్రీ యోగిగారు తమ హృదయమును చిక్కబట్టుకొని యెనిమా మున్నగు చికిత్సలు చేయున ట్లేర్పాటు గావించిరి. అంతటితో కంఠమున కెగ తట్టిన కఫము సడలి పోయినది. నాటి నుండియు, రబ్బరు గొట్టముతో నిమిత్తము లేకుండగనే ఆహారము గైకొన గలిగినాను. ఈ ప్రమాదము లగు గండము లన్నియు గడచు నప్పటికి యొక మాసము పట్టినది అప్పటి నుండియు మరి రెండు మాసముల

ప్రకృతి ధ్యానము

గొల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభిలాషి.

సోదరా! నిద్రనుండి లెమ్ము. మేల్కొనుము. ఆలసింపకుము. కాలమో గడచిపోవుచున్నది. మన జీవితమో తరిగిపోవుచున్నది. ఇక లోకమో వ్యాధుల తోడను, మందులతోడను నిండి మెఱుపువలె మెఱసిపోవుచున్నది. ఆహా! ఏమి యీ చిత్రము.

అదిగో! సోదరా! యింకను గాఢనిద్రయేనా? త్వరితగతిని మేల్కొనుము. "ఆలస్య మమృతమ్ విష"మన్నట్లు ఆలసించితివో నీవు ప్రయత్నింపవలసిన కార్యము లన్నియు రూపు మాసిపోవుటయేగాక నీ జీవితముకూడా ఏ వ్యాధి యందో తగుల్కొని రేపో మాపో నశింపనున్నది. కాన సత్వరముగ యీ యుద్యోగమునకు బ్రయత్నింపుము.

ఆహా! చూడుము. ఎన్ని వ్యాధులు ఎందరెందర లోంగదీసి మృత్యుసదనమున కంపుచున్నవి. ఎన్ని వ్యాధులు ఎందఱెందర పీల్చి పిప్పిజేసి శల్యావశిష్టుల జేయుచున్నవి. సోదరా! నీపూర్ణదృష్టితో లోకము నొకసారి కన్నులు విచ్చి చూడుము. మన ఆప్తులు, మిత్రులు,

---

యే విధమగు శ్రమ లేక సుఖముగా చికిత్స నొందుచూ కాలము గడపినాను. ఇట్లుండగా నా పరిసర గ్రామాదులలో కలరా వ్యాపించి తీవ్రరూపము దాల్చినది. వ్యాధి సోకినవారందరు ఖర్చుక్రింద జమ కట్టబడు చుండిరి. ఆ కుగ్రామాదులలో నిట్లుదినమున కెందరో చనిపోవు చుండిరి. వారితో పాటు నాకు కూడ నా వ్యాధి సోకినది. ఇక విరేచనములకు, డోకులకు విరామమే లేదు. విదాహమున కంతులేదు. దేహమందలి నాడులన్నియు గుంజివేయుట ప్రారంభించినవి. అందువల్ల విరేచనములు డోకు లగు చోటనే తరుచు పడిపోవుచుండుట తటస్థించినది. చివరకు మంచముప్రక్కనే అన్నియు కాసాగినవి. ఇట్టి దశలోకూడ తొట్టిస్నానములు, యెనిమాలు మున్నగునవి చేయించుచునే వచ్చినారు. విరేచనములు, డోకులు అగునప్పుడెల్ల నీలివర్ణోదక మిచ్చుచుండెడివారు. మరియు వీలు ననుసరించి నీలివర్ణకాంతి ప్రసరింపజేయుచుండెడివారు. 3 రోజు లగునప్పటికి వ్యాధి తీవ్రత తగ్గినది. మఱి రెండురోజులకు నిశ్శేషముగా నివారణమైనది.

దానితో నా బాధలన్నియు సంపూర్ణముగా నిర్మూలమైనవి. తీవ్రమగు జఠరాగ్ని కలిగినది. క్రమశః దేహమునకు నూతన శక్తిసామర్థ్యము లేర్పడినవి. ఇప్పుడు మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. లోగడ నాకు చికిత్సచేసిన హైద్రాబాదునందలి డాక్టర్లు నన్ను పరీక్షించి క్షయవ్యాధి నివారణమైనదని నిర్ధారణ గావించిరి. ఎన్నియో పర్యాయములు నన్ను మృత్యువునుండి కాపాడి నా దీర్ఘవ్యాధిని, నివారణగావించి నాకు పూర్ణారోగ్య మొసంగిన శ్రీ యోగిగారికి భక్తిపూర్వకమగు వందనముల నర్పించుచూ, నాహృదయపూర్వకమగు కృతజ్ఞతను తెలియజేయుచున్నాను.

ఇట్లు,

కె. రాజమణిదేవి.

బంధువులు యింకా ఎందఱెందరో నశింపైరి. నశింపుచున్నారు; నశింపబోవు చున్నారు; కారణ మేమందువా? లోకములో రోజున కొకటి చొప్పున నుద్భవించిన రోగములవలననూ, వాటికి నిర్మూలనము నిమిత్తము వాడిన మందులవలననూ వీర లట్లైరి; గాని వేరొండు గాదుగదా.

చూచితివా! మనకు పురాకృత పాపమో యనునట్లు అంటుకొనుచున్న రోగములకు నిర్మూలనకుగాను పరమపావని యగు మన ప్రకృతిమాత యొసంగిన గాలి, వెలుతురు, మన్ను, నీరేగాక వివిధములగు ఫలముల నొసగి యుండ మనము రసవిషపూరితములైన మన దేహనాశన మొనర్చు మందుల వాడి, కృత్రిమాహారముల (అనగా ఉప్పు, కారము, పులుపు మొదలగునవిచేర్చి, పచనము గావించ బడిన ఆహారముల) సేవించుట మన అజ్ఞానము గాదా?

సోదరా! రోగము వచ్చెనా? ప్రకృతి నాశ్రయింపుము. ఏలనందువా? నీవు పుట్టినది ప్రకృతి; నీవు జీవించుచున్నది (వసియింపు చున్నది) ప్రకృతి; నీవు లయము జెంద బోవునది (ఆత్మార్పణ చేయునది) ప్రకృతి, గావున మన లయస్థానము ప్రకృతి యని నిర్ధారణ కాబడినదిగదా! అందుచే మనకు శరణ్యము గూడ ప్రకృతియే! మన మింతవరకు రసవిష పాషాణాదులను ఔషధము లని సేవించియు, కృత్రిమాహారసేవన జేసియు చిరకాలమునుండి ప్రకృతి దూరమై పోతిమి. గాన నేటినుండియైన మన జీవితమును నిర్విచారముగ సాగించుట కునూ, మనల నెట్టి వ్యాధు లంటకుండుట కునూ నేడే "ప్రకృతి" నాశ్రయింతము.

బిడ్డనికి నవ మాసములుమోసి, కని, పెంచిన తల్లియేగదా శరణ్యము. అట్టియెడ మనకు మన ప్రకృతిమాతయే శరణ్యము. బిడ్డ డెట్టి నేరము లొనరించిననూ, తల్లి సైరించి ఆతని నెట్లు చేరదీయునో, అట్లే మన జగన్మాత యగు ప్రకృతిగూడ మనల జేరదీయకపోదు. బిడ్డ డాకలి గలిగి పాలకై యేడ్చిన తల్లి చేరదీసి పాలీయకుండునా? అట్లే మన ప్రకృతి మాతను గూడ మనము చేతులుమోడ్చి, "అమ్మా! శరణ్యము. నాకు రక్షణ మిక నీవుదక్క వే ఱెవ్వరు? తల్లీ! యిదే నీపాలబడుచున్నాను" అని మన కృత్రిమపద్ధతుల విడనాడి, గొంతెత్తి రోదన మొనర్చినచో ఆకన్నతల్లి మనల జేరదీయకుండునా? చేర్చి రక్షణ మివ్వకుండునా?

సోదరా! తీవ్రదృష్టితో విమర్శించినచో నీకే సత్యము బోధపడగలదు. కాని కాలముచాల విలువైనది. ఒక క్షణము గడిచిన మఱి తిరిగి రాదు. ఇప్పటికే చాలాకాలము గడచిపోయినది. ఇక రాబోవు కాలమునుగూడ వ్యయ పరచినచో మన జీవితమంతయు బూడిద బోసిన పన్నీరువలె నిష్ఫలమై మన జీవితముల వ్యర్థముజేయును. కాన రమ్ము. ఆలసింపక, విమర్శనల సేయక ఆ సర్వసాక్షి, ఆ దయామయి, ఆ అనంతరూపిణి, ఆప్రేమమయి యగు "ప్రకృతిమాత"ను ధ్యానింప రమ్ము.

రక్తపుపోటు
High Blood Pressure

దివాకరుణి సుబ్బారావు, బి. యే, బి. యల్

రక్తపుపోటు (H. B. P.) అనునది షుమారు 20 సంవత్సరములకిౖందట యెవరును అనుకొనే వారుకారు. ఈ రోగము గాంధిగారి జబ్బు సందర్భములో బయటకువచ్చి తదాది తరచుగా వినుచున్నాము. చాలమంది వైద్యులు రక్తపుపోటు అనునది రోగముకాదని హృద్రోగము మొదలైన కొన్ని వ్యాధులకు చిహ్నమని చెప్పుదురు. ఈ వ్యాధి ముఖ్యముగా 60 సంత్సరములుదాటిన వృద్ధులకు ఉండుననిన్నీ, గర్భిణీస్త్రీలకుకూడా తరచుగా వుండుననిన్నీ వైద్యాధికుల అభిప్రాయము. రక్తపుపోటు అధికముగా ఉన్నప్పుడు మూత్రపిండములు (Kidneys) కూడా పాటవముచెడి తమపని సరిగా చేయలేక శ్వేతధాతువుకూడా మూత్రమువెంట పోవుట, నష్టమవుట కద్దు. రక్తపుపోటు అధికముగానున్న రోగులలో హృదయము బలహీనమై హృద్రోగముద్వారా రోగి మరణించుట తటస్థించును కాని చాలా కేసులలో రక్తనాళము బద్దలై రక్తస్రావము వలన (సిరీబ్రిల్ హెమరేజి) రోగి మరణించుట కలదు. సర్వసాధారణముగా రక్తపుపోటు ఆధిక్యతవలన పక్షవాతము వచ్చుచుండును.

ఆధునిక పరిస్థితులలో యీ రోగమువృద్ధులకే గాక నడివయస్కులకు, బాలురకుకూడా వచ్చుచున్నట్లు కేసులు వినుచున్నాము. నిర్విచార జీవనము లేకుండుట, వృత్తిసంబంధమైన, గృహసంబంధమైన ఆదుర్దాలవల్లను యీ వ్యాధి చాలమందికివున్నట్లు తెలియుచున్నది. అల్లోపతి వైద్యులు దీనికి తమ శిష్టములో మందు లేదనిన్ని, ఆహార వ్యవహారములలో నిష్ఠగా నుండుట మొదలైన కొన్ని సూత్రములను ననుసరించిన తగ్గునని చెప్పుదురు. ఆయుర్వేద వైద్యులు యిది నూతనరోగము కాదనిన్ని కేవలము పైత్యవాతమునకే యీ పేరు వచ్చినదని చెప్పుతూ సువర్ణవాతరాక్షసము సువర్ణ సూర్యావర్తి మొదలైనవి వాడెదరు. ఈ వ్యాధిగలవారికి నాడి చాల దుడుకుగా నుండును. వైనాప్య ఔషధ వైద్యులు దీనికి ప్రకృతి చికిత్సయే శరణ్యమని చెప్పెదరు. ఈ వ్యాధి అనేక కారణములవల్ల రావచ్చును. 1. హృద్రోగమువల్ల రావచ్చును. 2. సుఖజాడ్యముచే రక్తములో మాలిన్యము చేరి రావచ్చును. 3. అజీర్తియుండి మలశుద్ధిలేక యీ వ్యాధి రావచ్చును. 4. రక్తములో క్యాల్షియం డిపాజిట్లువుండి రక్తనాళములకు (ఆర్టరీసు) వత్తిడి కలిగి రావచ్చును. 5. శరీరమునకు విశ్రాంతిలేక అలసటవల్ల రావచ్చును. అనగా దీనికి అధికభోజనము, అధిక సంభోగము, అధిక పరిశ్రమ, అధిక విచారము, వీటివల్ల రావచ్చును. రక్తములో క్యాల్షియం డిపాజిట్లు వున్న యెడల మంచి రసము మామిడిపండు (రసాలు) పుచ్చుకొన్న యెడల క్యాల్షియం డిపాజిట్లు కరిగిపోవుననియు, రక్తపుపోటు తగ్గుననియు కొందరు చెప్పుదురు. మలశుద్ధిలేక యీ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు గార్లిక్ అనగా వెల్లుల్లి రసముగాని మరొక రూపముగాగాని పుచ్చుకొన్న తగ్గునని గాంధిమహాత్ముడు ఒక పర్యాయము వ్రాసెనని దానివల్ల తనకు గుణమిచ్చినదని నా మిత్రులొకరు జెప్పిరి.

ఈ రెండు మినహా మిగతా కారణములవల్ల

వచ్చు రక్తపుపోటు అధిక్యతకు మందులేద నిన్నీ, మృత్యువే శరణ్యమని ఒకవైద్యుడు వ్రాసెను. ఇంగ్లీషువైద్యులు రక్తపుపోటు చాల అసాధ్యమైన దుర్భరవ్యాధి అని, యే నిమిషమువనో రోగి అకస్మాత్తుగా మరణించు నని చెప్పుటయే గాక రోగి యే పనిచేయకూడ దని ఆజన్మాంతము కదలక మెదలక మంచ ములో పడివుండి విశ్రాంతి తీసుకోవలె నని చెప్పుదురు.

యీ వ్యాధికి ప్రకృతిచికిత్సకు మించిన చికిత్స లేదనిన్నీ, ఏ కారణమువల్ల వచ్చినను, ఎంత భయంకరముగా వచ్చినను ప్రకృతి చికిత్సకు తప్పక వంగునని నా అభిప్రాయము.

రక్తపుపోటు వ్యాధిఉన్న వారికి శరీరము చాలా ఉద్రేకపూరితమై (స్టిమ్యులేటు) ఉండును. అందువలనఎట్టిమందులు,ఇంజక్షన్లు,టానిక్కులు యిచ్చి యింకా ఎక్కువ ఉద్రేకము కలిగింప రాదు. చురుకుపదార్థములు అనగా, కారము నూనె మొదలైన తీక్ష్ణపదార్థములు భుజింప రాదు. ఉద్రేకమును కలిగించు ఆలోచనలు, కోపము, ఆవేగము మొదలయినవి పనికిరావు. సాత్వికాహారము పుచ్చుకుంటూ నిశ్చింతగా ఉండవలెను. ఈ వ్యాధికి కూనేగారి కటిస్నాన ములు రోజుకు రెండుచేయుట చాలా వుప యోగము.లింగస్నానములుకూడా నరములను స్టిమ్యులేటు చేయునందున పనికిరావని కొం దరు ప్రకృతి వైద్యుల అభిప్రాయము. ఈ రోగికి వ్యాయామము పనికిరా దని అలోపతి వైద్యులుచెప్పుదురుగాని, నాస్వానుభవములో తగినంత వ్యాయామము చాలా అవసర మనిన్ని ప్రతిదినము తగు శరీర పరిశ్రమ చేసి వ్యాయామము తీసికొన్న యెడల యీ వ్యాధి రానేరా దని, వచ్చినను సులభ ముగా తగ్గుననిన్ని తోచుచున్నది. రక్తపు పోటును పరీక్షించుటకు యర్కామెటర్ (Erkometer) అను ఒక పనిముట్టు ఇంగ్లీషు వైద్యులు కనుగొనిరి. దానివలన ఎంత రక్తపు పోటు ఉన్నది తెలియగలదు. సాధారణ ముగా మనిషి వయస్సు ఎంత ఉండునో అన్ని సం॥లకు పైన 100 కలిపితే ఎంత వచ్చునో అంతఉండవలెను.అనగా 40సం॥వారికి 140, 50 సం॥ వారికి 150, 70 సం॥ వారికి 170; ఉండ వలెను. కాని సాధారణముగా ఇది ఆదర్శ విషయము. ప్రతివారికి ఏదో కొంత హెచ్చు తగ్గులుగానే యుండును. ఉండవలసినదానికన్న చాలా ఎక్కువగా యున్నను రోగి ఆదుర్దా పడ నవసరములేదు. ఎందువలన ననగా హృద యము, మూత్రపిండములు వగైరా అవయవ ములు తిన్నగా నుండినప్పుడు రక్తపుపోటు అధి కముగా నున్నను ప్రమాదము ఉండదు. అట్టి రక్తపుపోటు నిరపాయమైనది. (Benign Blood Pressure) కాని హృదయము బలహీన మై మూత్రపిండములు పాటవము చెడి రక్తపు పోటు అధికముగా ఉన్నయెడల రోగి జాగ్రత్తపడి తగు చికిత్స చేయవలెను. రక్తపుపోటు ఉన్నరోగి ముఖ్యముగా గమ నించవలసిన విషయములు.

1. భరించగలిగినయెడల ముమ్మారు శీతలో దకస్నానము.

2. సాత్వికాహారభోజనము—అదియైనను మిత ముగా భుజించుట. రక్తపుపోటు రోగులు అజీ ర్ణముగాని, మలబద్ధకముగాని, భుక్తాయా సముగాని లేకుండ సర్వదా కనిపెట్టివుండవలెను.

(288 వ పేజీ చూడుడు.)

ఎందుకీ ఆపరేషన్లు?

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి

సుఖంగా గడచిన రోజులన్నీ నిమిషాలుగా గడచిపోతాయి. కాని యెప్పుడైతే కాలము తారుమారై చెడ్డరోజులు దాపురిస్తాయో ఆరోజులన్ని కొన్ని సంవత్సరాలు గడచినట్లు గడుస్తాయి. అట్లాగే సరియైన పదార్థము తగు పద్ధతిలో దేహమునకు సరఫరాయై తన కార్యము లన్ని సక్రమముగా నిర్వర్తించు కొనుచున్నంతకాల మా దేహస్థుడు యే అంతర అవయవము ఎక్కడ కూర్చబడ్డదో గూడ తెలియక హాయిగా కాలముగడుపును. కాని ఎప్పుడైతే ఆహారము మార్పుచెంది తగుపద్ధతిలో దేహమున కందదో అప్పుడే దేహకార్యక్రమమంతా తారుమారు చెంది అస్వస్థమగును. అంటే తినిన అపభ్రంశ పదార్థములవలన, అలవరచుకున్న దురలవాట్లవలన యేర్పడిన అన్యపదార్థమును వెడలగొట్టేపని, యే అవయవమైతే చెడిపోక, కాస్త చురుకుగా నుంటుందో ఆ అవయవము నెత్తిమీద పడుతుంది. అట్టివాటిలో యీ టాన్సిల్సు ఒకటి.

ఈ టాన్సిల్సు నోటిలోనుంచి గొంతులోకి వున్న అర్ధ చంద్రాకారమువంటి ద్వారమున కిరుప్రక్కల రెండు కాయలవలె కూర్చబడి యుండును. వీటి ఉద్యోగ మేమంటే తినే పదార్థములోని పనికిరాని, లేక విషపదార్థమును గ్రహించి బయటకు వెడలగొట్టుట. ఈ టాన్సిల్సుకు, సత్తపథలో కాఫీగింజలవలె నుండు చిన్నచిన్న గ్రంథులకు సన్నిహిత సంబంధ ముండుటవలన యీ టాన్సిల్సు గ్రహించిన విషపదార్థము వీటిమూలంగా చర్మమునకు, మూత్రకోశము మొదలగు జీర్ణావయవములకు అందించబడి వాటిమూలంగా బయటకు నెట్టబడుచున్నది. అంటే యీ టాన్సిల్సు వడపోత సాధనమువలె ఉపయోగ పడుచున్నదన్న మాట. కాని తిన్న పదార్థము మీదుమిక్కిలి విషపూరిత మైతే వీటి పనిగూడ యెక్కువౌతుంది. జీర్ణావయవముల పనిగూడ తలకు మించినదౌతుంది. జీర్ణావయవములు మందగిస్తాయి. వెంటనే యీ టాన్సిల్సుగూడా మందగిస్తాయి. అంటే అవి గ్రహించిన విషపదార్థమున కెటూ పోయేందుకు తావు లేకపోవుటచే దానిని యిముడ్చుకుని నిర్మూలం చేసేటందుకు యివి పెద్దవౌతాయి. లేక వాస్తాయి. ఈ స్థితికే టాన్సిల్సుఅయినాయి, లేక ఎదురు కుత్తికలైనాయి అని అంటారు.

ఈ వ్యాధి కల్గినపుడు గుటక వేయలేము. అన్నపు కబళము మ్రింగునపుడు రెండు కొండ లడ్డము వచ్చినట్లుండి ముద్ద మ్రింగ నివ్వదు. నీరు త్రాగునపుడు తగని బాధగా నుండును. రోగి తెలివితక్కువగా నుండును. చిక్కిపోతాడు. వయస్సుకు తగినట్లుగా రోగి పెరుగడు.

కారణము తెలిసినదిగాన చికిత్సగూడ తేలికే. ఈ రోగికి ద్రవరూపములో నున్న ఆహార మివ్వవలెను. అంటేచింతపండు వేసి పులుసు కాచియివ్వమని కాదు. పూర్వపు ఆహారము పూర్తిగా మారాలి. ఈ రోగము నయము కావాలంటే ఆ రోగి నారింజరసమో, దాక్షరసమో మితముగా గైకొనవలెను. రోగికి విశ్రాంతి అవసరము. కావలిస్తే కావలసినన్ని నీరు త్రాగవచ్చును. మలవిసర్జన సరిగా వుండదు గాన రెండు పూటలా గోరువెచ్చని

నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. రోగి మంచి గాలిపీల్చవలెను. సాయంత్రము పూట తలకు ఎండతగులకుండా గుడ్డ చుట్టుకొని తిరిగితే ఎండవేడిమికి చెమటపోయును గాన కొంత అన్యపదార్థము బహిష్కరించ బడుతుంది. ఈ చికిత్సకు త్వరలోనే దాఖలా తప్పక కన బడితీరుతుంది. త్వరలోనే యీ రోగమును నయము చేసుకోకపోతే క్రొత్త రోగాలు అంటే కీళ్ళరోగం, చెవిపోటు, గుండెజబ్బు మొదలైనవాటికి దోహద మేర్పడుతుంది.

రోగానికి కారణం, చికిత్స యిద్దయుండగా వందలకు వందలు డబ్బుగుప్పి, యీ దేహోప కారులైన టాన్సిల్సును తీసివేయుట అవసర మేనా ? ఈ టాన్సిల్సుగూడా ఒక విధమైన జీర్ణావయవములేగా - ఒక జీర్ణావయవమును తీసివేస్తే దేహకార్యములకు నిరోధముగల్గి రోగగ్రస్తమై జీవనశక్తి తగ్గి పోవుట లేదు. ఒక మనిషి చేయి నిష్కారణ ముగా నరికితే అది నేరమై నరికినవాడు నేర స్థుడేగా ?' ఈ నేరము కోర్టుల కెక్కటల్లేదూ? ఈ నరకుటకు, డాక్టర్ల ఆపరేషన్లకు భేద మేమున్నది ? వేలకువేలు గుప్పి పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివితే చదివారుగాక- ఐతే దేహ ములోని జీవశక్తిని చేతులార తీసివేస్తారా ? టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయబడిన తర్వాత నూటికి ఎంతమంది ఆరోగ్యమైన జీవితాన్ని గడిపారు ? గడుపుచున్నారు ? డాక్టర్లనే బురఖా తొడిగి; మనల నెవ్వరు ప్రశ్నించు వారు లేరుగదా యని; ఇతరు లెవరైన కీడు లేని, ప్రాకృతమైన చికిత్స చెప్తే హేళన చేస్తూ తమ యిష్టము వచ్చినట్లు కత్తులు సానపడతారా? టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయబడినవారిలో అందరు ఏదో ఒక రోగంతో బాధపడుతూఉంటే టాన్సిల్సుకు ఆపరేషన్లు నిష్ప్రయోజన మని ఎందుకు మానివేయరు? అట్లా మానవుడు అకారణ మైన యీ ఆపరేషన్లను నేరములుగా ఎందుకు పరిగణించరాదు ? కాని మన మేమి చేయ గల్గుదుము? ఆపరేషనులు చేయడము గవర్న మెంటుచే అనుమతింపబడిన చికిత్సావిధానమై యున్నది. కనుక విశ్వమానవకళ్యాణము నకై పాటుపడు డాక్టర్ల వీనులకే మన మొర యందునుగాని, కేవలము డబ్బు దాహముగా గల లింగరాజు సింగరాజుల కందునా? డాక్టర్ల సంఖ్య అదివరకుకంటె చాలా పెరిగినది. కాని రోగాలేమైనా వెనుకాడినవా? లేదు. కార ణము గ్రహించలేరూ?

టాన్సిల్సును ఆపరేటు చేయడంవల్ల ఒకానొక జీర్ణావయవమునే తీసివేయుచున్నారు గాని అవి వాయుటకు కారణంగాగల అన్య పదా ర్థాన్ని బహిష్కరించారా? ఈ అన్య పదా ర్థము శరీరములో అట్లాగే యున్నది. ఈ ఆపరేషను వలన కలిగే చెడుగులు రెండు - ఒకటి అన్నమును జీర్ణము చేయుటకు తోడ్పడే టాన్సిల్సును తీసివేయడం, (ఇక ముందు అజీర్ణము, మలబద్ధకమునకు తోవ) రెండు అదివరకే ఉన్న అన్యపదార్థమును బహిష్కరించకపోవుట-ఇవి కారణంగా క్రొత్త రోగాలు పుట్టుట టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయ బడినవారిలో యీ రోగాలు పుట్టుచున్నాయి. కీళ్ళరోగం, గుండెజబ్బు, చెవిపోటు, వేప పూత, ఆటలమ్మ, పొడిదగ్గు, పండ్ల (teeth) రోగము మొదలైనవి. కనుక రోగానికి

కారణమైన అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరించి, టాన్సిల్సును తమ సహజ స్థితిలోకి తీసుకొని వచ్చు ప్రాకృతిక విధాన మవలంబనీయమా, లేక వందలకు వందలు డబ్బు గుప్పి టాన్సిల్సును ఆపరేటు చేసి క్రొత్తరోగాలను తెచ్చి పెట్టు విధాన మవలంబనీయమా ?

ఆపరేషను చెయ్యాలంటే నేర్పరితనము, చాకచక్య మవసరము. సర్జరీ గూడా చాలా గొప్ప చికిత్సావిధానమే. మొదట ప్రాకృతిక చికిత్సకు యీ 'టాన్సిలిటిస్' సాధ్యపడకపోతే (తప్పకుండా సాధ్య మౌతుంది) చివరి ప్రయత్నంగా సర్జరీని అవలంబించవలెను.



ప్రకృతి ఆశ్రమము

రావుల గోపాల కృష్ణయ్యగారు చీరాలకు పేరాలకు సమీపములోని వాడరేవు రోడ్డు ప్రక్కన అటుయిటు ఉండు యిండ్లలో ప్రకృతివైద్య ఆశ్రమం స్థాపించి పనిజేయు చున్నారు. వారు ప్రకృతివైద్యములో చాలా అనుభవనీయులు, చాలా విజ్ఞానముగల వారును అయిఉన్నారు. ఇచట మంచిగాలి, మంచినీరు విశాలమైన యిసుక బయలు గలవు. బహు ఆరోగ్యమైన యీ స్థలము సముద్రతీరమునకు 2 మైళ్ళ దూరములో నున్నది. ఈ వూరిపేరు కొత్తపేట శివారు ప్రసాదనగరం. ఈ గాలి యీ నీరు ప్రకృతి వైద్యమునకు చాలా అనుకూలత గలిగి యున్నవి. సమస్త రోగములు యీ ప్రకృతి వైద్యముతో కుదుర్చబడు నని తెలియ జేయబడుచున్నది. మహారాజశ్రీ మునుపల్లి లింగయ్యగారి ఆదరణతో యీ వైద్యాలయం నడచు చున్నది.

(285 వ పేజి తరువాయి)

3. వారమునకు 2 తూరులుగాని వీలున్న యెడల రోజుగాని ఎనిమా చేసికొనుట.

4. అలసట కలుగకుండా మితముగా వ్యాయామము చేయుట-ఇందులో సూర్యనమస్కారములుచేయుట చాలా మంచిది. ఏ వ్యాయామములేనియెడల సాయంత్రము గమనవ్యాయామము (Walking)చేయుట మంచిది.

5. బహిరంగప్రదేశములో ఎక్కువగా తిరుగుట, పరుండుట (Open air life)

6. రసముగల పండ్లు తినుట.

7. ప్రతి శనివారముగాని, వారమునకు ఏదో ఒకరోజుగాని ఏకభుక్తముచేయుట.

8. పక్షమున కొకసారి అనగా ఏకాదశి మొదలగు పర్వదినములందు ఉపవాసముచేయుట.

ఈపై స్వాభావిక ప్రకృతి వైదిక చికిత్సల వల్ల రక్తపుపోటు అను భయంకరవ్యాధిని జయించవచ్చు ననియు, ఈ ప్రకృతి చికిత్సకు మించిన మరొక చికిత్స ఏదియు ఈ వ్యాధిని జయించలేదనియు గొప్ప గొప్ప టానిక్కులు పుచ్చుకొనుటవలన మరణము ప్రాప్తించుటయే గాని లాభము లేదనియు మనవిచేయు చున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

PRICE Rs. 20. POST FREE **JUST PUBLISHED**

Human Culture & Cure

By

Dr. E. D. BABBITT, M. D.,

WE are glad to announce
that the above book is now complete,
and has been sent already
to the pre-publication Subscribers.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

578 Pages — 150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth

For detailed prospectus apply to:--

The Chromopathic Institute.

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర ప్రకృతి వైద్య మాస పత్రిక

అక్టోబరు
1941
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమేహార్గబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినీర్గూర్పు)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయుష్షు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6
ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0	0 12 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాస పత్రిక

సంపుటము 23 | బెజవాడ | సంచిక 10

అక్టోబరు 1941

తెనుఁగుబిడ్డ

విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి 'వేఁగీక్షేత్రము' నుండి

వేఁగిరాజ్యపు పల్లెవీధుల చెడుగుళ్ల
రిపుల గవ్వించు నేరుపులు తెలిసి
ఎగురు గోడీబిళ్ళ సొగసులో రిపు శిర
స్సుల బంతులాడు శిక్షలకు డాసి
చెఱ్ఱాడి యుప్పుతెచ్చిన నాఁడె శాత్రవ
వ్యూహముల్ పగిలించు నొఱపు గఱచి
కోతికొమ్మచ్చిలో కోటగోడల కెగ
బ్రాకి లంఘించు చంక్రమణ మెఱిగి
తెనుగు అంతప్డె యవి నేర్చుకొనియ యుందు
రెన్నగాఁ దెల్గుతల్లులు మున్ను శౌర్య
రస మొడిచి యుగ్గుపాలతో రంగరించి
బొడ్డుకోయని కూన కే పోయుదురఁట.

రోగము : మందు

శ్లేష్మము విషమించుట.

శ్లేష్మము అన్యూనాధికముగా ఉన్నంత వరకు దేహములో ఆరోగ్యముంటుందని వ్రాయబడినది. శ్లేష్మములో ఎక్కువ తక్కువలు కల్గినపుడు రోగము వస్తుందని కూడ వ్రాసినాము. అయితే ఆ శ్లేష్మము ఎందుకు విషమిస్తుంది అనే ప్రశ్న సహాజముగానే వస్తుంది.

అన్నరసమే శ్లేష్మముగా పనిచేస్తుందని యిది వరకు మీరు చదివి యున్నారు. అయితే అన్నరసము ఎక్కువ కావడము అంటే ఏమిటి ? మన దేహయంత్రము నడవడానికి అవసరమైన శ్లేష్మము రసవాహికలనుండి దేహమునకు లభించును. శేషించినది దేహములో రక్తముగా మారును. దేహములో రక్తముగా మారి దేహక్రియలకు సహాయ పడును. దేహక్రియలకు సరిపోయిన దానికన్న ఎక్కువ ఆహారము మనము తినినపుడునూ, శేషించిన రసము రక్తముగా మారుటకు అవసరమైన ప్రాణవాయువును మనము పీల్చనపుడును రసము దేహములో మిగిలిపోవును. మిగిలిపోయిన రసము పులిసి ముక్కులవెంట బయటికి వచ్చును. చిన్ననాటి అనుభవము వలన యిది పుల్లగా నుండునని మనకు తెలుసును. ఎక్కువగా చీమిడి కారునట్టి పిల్లల ముక్కులయందలి ఆమత్వచము యిగిరిపోయి ముక్కులు ఎర్రపడుట మనము చూచుచున్నాము గద. అట్లనే రసవాహికలలో గూడ యీ రసము మిగిలిపోయి పులిసినపుడు అందలి ఆమత్వచము యిగిరిపోయి పచ్చి ఏర్పడును. అందువల్లనే అట్టివారికి ఒళ్ళునొప్పులు, ఒళ్ళు ముట్టుకుంటే నొప్పి, బద్ధకము, మాంద్యము మొదలగు లక్షణములు కలుగును. వెంటనే ఒకపూట ఆహారము మానిన యెడల యీ బాధలు ఉపశమించును. ఇంతకన్న యింకొక మంచి పద్ధతి ఉన్నది. ఆరుబయట గాలిలోనూ ఎండలోనూ దేహమునకు చెమట పట్టునట్లు పరిశ్రమ చేసినపుడు యీ రసము దేహముచే స్వీకరింపబడును. ఉపవాసమునందు వలె గాక యిందు దేహమునకు అదనముగా శక్తి లభించును.

ఈ రసమే దేహములో మేదముగా సంచితమగుటయును గలదు. ఉదరము, పిఱుదులు, రొమ్ము, దవడలు, వీనియందు మేదోవృద్ధి సంచయములు కాన్పించును. వ్యాయామము వలననూ, ఉపవాసముల వలననూ, సంచితమైన మేదము దేహమునందు వినియోగింపబడని యెడల కణుపులు, గడ్డలు, వ్రణములు, మధుమేహము, రాచపుండు, మొదలగు దుర్భర వ్యాధులకిది కారణమగును.

మేదోవృద్ధి గలవారియందు రక్తాభిసరణము న్యూనముగా జరుగదు. అందువలన పరోక్షముగా పైత్యవ్యాధులున్నూ కలుగును. కృత్రిమమగు కోశము లేర్పడి, మేదముచే నింపబడియుండునుగాన, నాడీశక్తి తిన్నగా ప్రవహించుటకునూ యిది ఆటంకమే యగును.

శ్లేష్మము తగ్గుట యనగా శ్లేష్మమునందు ఉండవలసిన దానికన్న తడితగ్గియుండును. దీనికనేక కారణములు గలవు. రసవంతము

లును, మెత్తనివియు, ప్రీతిదాయకములునూ, హృద్యములును, నగు ఆహారములు తినినపుడు దేహమునకు కావలసిన తడి లభించును. వేయించినవియు, వేల్చినవియు, కారము ఎక్కువగా చేరినవియు, వగరు, చేదురుచులు కలవియు నగు పదార్థములు తినినపుడు దేహమునకు తగినంత తడి లభింపక పోవుటయేగాక, అంతకుముందు ఉండిన తడిసహితము దీనిచే హరింపబడును కనుక దేహమునందు శ్లేష్మము సరిగా వ్యాపింపదు. చిక్కబడిన రసము నిలువయున్నచోట కురుపులు మొదలగునవి కలుగుటయేగాక శ్లేష్మము వ్యాపింపనిచోట్ల వేడిమియును, శోషణమును, శైథిల్యమును, క్షయయును కలుగును. తంద్రి, దప్పి, శ్రమము, దాహము, తిమ్మిరు, మొదలగు లక్షణములు దీనివలన కలుగును. మరియును పరోక్షముగా రక్తవాహికల యందలి తడి సహితము హరింపబడుటచే అసంఖ్యాకము లగు పైత్య వ్యాధులు కలుగును. మరియును నాడీశక్తి వేడి ప్రదేశములలో వ్యాపించుటవలన ఎక్కువ వడిగా వ్యాపించును. అందువలన కూడా అసంఖ్యాకము లగు నాడీవ్యాధులును మానసిక వ్యాధులును కలుగును.

శ్లేష్మముయొక్క హెచ్చుతగ్గులకు యింకను కొన్నికారణములు గలవు. భయము, అసూయ, క్రోధము, దుఃఖము, దిగులు, మొదలగు వానివలన రసము రసవాహికలలోనే పులిసి పోయి దేహమునకు రక్తముగాగాని, రసముగా గాని ఉపయోగపడక రోగ పదార్థముగా సంచితమగును. దానిని వెలువరించుటకు దేహము ప్రయత్నించుచుండును. ఆ ప్రయత్నమే జలుబు, దగ్గు, శ్వేతధాతువు (Albumen), శ్వేతకుసుమము, కురుపులలోని చీము, మొదలగురూపముల ప్రత్యక్షమగును. మఱియు కాయలుగను, కంతులుగను, గడ్డలుగను, కంఠమాలగను, గంగడోలుగను దేహములో గుప్తమైయుండి సమయము చిక్కినప్పుడు వ్రణముగా ప్రత్యక్షమగును.

ఆకలి యైనపుడు ఆహారము తీసికొనుటకు అనేకులకు వ్యవధి యుండదు. అప్పుడే ఎక్కడలేని తొందర వెంటబడుతుంది. ఆహారమును తిన్నగా నమలరు. ఆహారము మీద వారికి బుద్ధి ఉండదు. అట్లు తినినపుడు ఆ యాహారమునుండి రావలసినంత రసము దేహమునకు లభింపదు. సారభూతమైన ఆ పదార్థము కిట్టము (మలము) లో చేరిపోవును. అందువలన దేహమునకు లభింప వలసినంత రసము లభింపకపోవుటయు, అదనపు కిట్టమును వెలువరించుటకు దేహము యింకను ఎక్కువగా శక్తిని కోలుపోవుటయు సంభవించును. ఇట్టి మలము వెలువడినపుడు జీర్ణముకాని స్థితి మనకు గోచరించును. సాహసకార్యములు చేసినపుడు దేహమునందు వేడిమిపుట్టును. సాహసకార్యము లనగా రెండు మైళ్ళు యీదగలిగినవాడు, బడాయికి గాని, పందెమునకుగాని నాలుగుమైళ్ళు యీదుట, ఆకలి యైనపుడు, పర్వములకొరకు, పండుగలకొరకు, పెండ్లికి, శ్రాద్ధమునకు, ప్రాణములు బిగపట్టుకొని ఆహారము తినకుండుట, అయుక్తమైన పరిమితిలోను, ఆకలిలేనికాలమునందును, బంధుగుల మొగమోటమునకు, లోలతవలన, మూర్ఖతవలన, ఎక్కువగా తినుటయును సాహసము లోనే చేరును. దరిద్రము, ఆశాభంగము, బంధుమృతి, ధన నష్టము మొదలగు

వానివలన గూడా శ్లేష్మమునందు మార్పులు కల్గును. కనుక మానవుడు తాను చేయు పని పాటల ననుసరించి మాత్రమే యుక్తకాలము లందు యుక్తాహారములను భుజింప వలయును.

మనము తిను ఆహారములలో నెల్ల ధాన్య ములు ప్రధానములుగా నుంటున్నవి. వానిని జీర్ణము చేయుటకు లోపలనున్న పిండి పదా ర్థముల కంటె తవుడు ఉన్నది. ఈ తవు డుతో చేర్చి తినినపుడు అందలి పిండిపదా ర్థము సులభముగా రసరక్తములుగామారును. తవుడు తీసిన ధాన్యములు వండి తినినపుడు అవి సులభముగా పులిసిపోవును. పులిసిపోయిన రసము దేహమునకు అపకారము కలిగించును. తవుడుతో చేరిన ధాన్యములు వండి తినినపుడు ఆ రసము త్వరగా పులియక దేహమునకు ఆరోగ్యము కలిగించును. మరియును తవు డుతో చేరిన ధాన్యములు వండి తినినపుడు మనకు అవసరమైన దాని కన్న ఎక్కువ తిన లేము. తవుడులేని ధాన్యములు వండి తిని నపుడు యెంతో ఎక్కువ తింటే గాని తృప్తి కాదు. ఈ పిండిపదార్థములు యెక్కువగా తినినపుడు అందలి జిగురు పదార్థము సందు లయం దెట్లు చిక్కుకొని పోవునో వెనుకటి పత్రికలలో చదివి యున్నారు. చిక్కు బడిన జిగురు రసవాహికలలో చిక్కుకొని శ్లేష్మము తిన్నగా ప్రసరింపక శ్లేష్మనాశము వలన కలిగే వ్యాధులు కలుగును. ఈ జిగురు పదార్థమే రసవాహికలలో నిండుకొని పులిసి నపుడు శ్లేష్మాధిక్యము వలన కలిగే వ్యాధులు కలుగును. అందువలననే శ్లేష్మము యొక్క హెచ్చుతగ్గులకు యీ పిండిపదార్థమే మూలకారణముగా కన్పడుతున్నది. కనుక పిండిపదార్థము యొక్క హెచ్చును తగ్గింపవలె నన్న యెడల విధిగా వానిని తవుడుతోనే తిన వలసి నట్లున్నది. మరియును చిన్నప్పటి నుండియు మూర్ఖతవలననూ, లోలతవలననూ మనపొట్టలను యెంతో పెంచుకొని ఉన్నాము. వానిని కేవలము పిండిపదార్థముతో నింపి నపుడు అవి జీర్ణముకాగా మిగిలిన భాగములు తప్పక పులిసిపోవుననియు దానివలననే శ్లేష్మ జాతివ్యాధులు కలుగుచున్నవనియు మన కిప్ప టికి తెలిసినది. పిండిపదార్థముయొక్క పరిమి తిని తగ్గించుటకును రసవాహికలలోని పులు పును తగ్గించుటకును మన పెద్ద లొక సుతార మును కనిపెట్టి యున్నారు. అన్నముతో కలిపి కొన్ని కూరలనుకూడ తినుట. ఇందువలన కూరలలోని సారములు (సేంద్రియ లోహ లవణములు) దేహమునకు లభించుటయేగాక అవి పొట్టను నింపుటలోగూడా తోడ్పడి పిండి పదార్థపు పరిమితిని తగ్గించును.

అందువలననే మనవారు కూరలను ధారాళ ముగా వాడుచున్నారు. నవనాగరికత బలసిన తరువాత వండినకూరలలోని నీటిని పిండి, కూర లను వేల్చుట వలన, అందలి క్షారములన్నియు పోయి, కేవలము పిప్పి మాత్రము మనకు లభించుచున్నది. పిప్పిపదార్థము వలన మనకు కలుగు యాంత్రిక మగు లాభము తీసివేయవలసినదికాదు. అయిననూ దేహము నందలి క్షారసంపదను వృద్ధిచేయునట్టి రసాయ నిక ద్రవ్యములు కూరలో నుండి వంచి పార పోసిన నీటిలో ఉన్నవి. ఆ నీటితో గూడిన కూర మనకు లభించినపుడే మనకందుండి సంపూర్ణ ఫలము చేకూరును. పిండిపదార్థము నకు తక్కువ కాని పరిమితిగల కూరలను

కూడ ప్రతి ఆహారమునందును మనము తినుచుండిన యెడల మన దేహమునందు శ్లేష్మ వ్యాధులకు చోటుండదు. ఇట్లే మనవారు దేహారోగ్యమును కాపాడు కొనుచుండిరి.

కూరలు కాయని రోజులలోను, దొరకని చోటులలోను మనవారు వరుగులను వాడు చుండిరి. కూరలు సమృద్ధిగా దొరకురోజులలో వానిని సన్నగా తఱిగి ఎండలో ఎండబెట్టి వఱుగులచేసి నిలువ యుంచు కొనెడివారు. ఈ ఎండిపోయిన వఱుగులలోని నీరు మాత్రమే ఎండకు యిగిరిపోవును. కూరలలోని జీవ సత్త్వలు సేంద్రియలవణములు (క్షారసంపద) మాత్రము అందే నిలువయుండును. అవసర మైనపుడు యీ వరుగులను నానబెట్టి ఉప యోగించు కొనెడివారు. శ్లేష్మవ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుటకు యీ వఱుగులు ఎక్కువగా తోడ్పడును. వంకాయలు, దోస కాయలు, దొండకాయలు, తోటకూర, బచ్చలకూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తి కూర, చిర్రికూర, బొద్దికూర, పాలకూర, మొదలగున వన్నియు మనము సకాలములో నిలువ చేసికొని అవసరమైనపుడు వాడుకొన దగినవై యున్నవి.

శ్లేష్మవ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకొనుట కున్నూ, వచ్చిన వ్యాధుల నయము చేయుట కున్నూ చిరకాలమునుండి ఆయుర్వేద వైద్యులు అవలంబించి యుంటున్నట్టిన్నీ ప్రకృతివైద్యులు ప్రధానముగా వాడుకచేస్తున్నట్టిన్నీ యింకొక విధానము గలదు. నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ, దానిమ్మ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాత్కుడీ, హాజంబీ, ద్రాక్ష, కిసిమిసి, మొదలగు పచ్చి పండ్లున్నూ, జలదారు, ఆలుబకరా, చింత పండు, మొదలగు వానిరసము దేహము నందలి శ్లేష్మములోని పులుపును విడగొట్టి మలమూత్రములనుగా వెలువరించు * శక్తిని కలిగి ఉన్నవి నారింజ మొదలగు పండ్లు శ్లేష్మము కలిగించు నని అనేకులకు అపోహ గలదు. కడుపునిండుగా పిండిపదార్థములను మెసవి రసయుతములగు పండ్లను తక్కువ తిని నపుడు జలుబు చేసినట్లు కనబడును. నిజ మేమనగా పండ్లను వాడినపుడు పులిసిపోయిన శ్లేష్మములు దేహములో నిలువయుండక గెంటి వేయబడును. శ్లేష్మములోని పిండిపదార్థము ధాన్యములోనుండి వచ్చినదేగాని పండ్లలో నుండి రాలేదు. కనుక అన్నముమాని కొన్ని దినములు వరుసగా యుక్తమైన పరిమితిలో పండ్లను తినినపుడు శ్లేష్మముయొక్క న్యూనా ధిక్యతలు సమపడును. పండ్లను సంపాదించ లేని పేదలు కూరగాయలతోనే యిష్టార్థసిద్ధిని పొందగలరు.



ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము

(శాపీరైలు)

4. మాంసకృత్తు

మానవ దేహము నందలి మాంసమును పరిశోధింపగా అందు మాంసకృత్తు ఉన్నదని కనిపెట్టిన తొలుతటి శరీరశాస్త్రజ్ఞులు మానవ దేహ నిర్మాణమునకు మాంసకృత్తు అవసరమని భ్రమించిరి. పిండి పదార్థములలోను చక్కెరలోను ఉన్నటువంటి అంగారము (Carbon) జలవాయువు, ప్రాణవాయువు గాక మాంసకృత్తునందు గంధకము, నత్రజని కూడ అదనముగా కలవు. మాంసకృత్తు గల పదార్థము లేవనగా—

(a) పప్పు పదార్థములు

(b) చిక్కుడుజాతి గింజలు.

(c) చమురుగల కొబ్బరి, సీమబాదము, అక్రూటు మొదలగు కాయలు.

(d) పండ్లు, కూరగాయలు.

(e) మొలకెత్తిన గింజలు.

(f) పాలు, జున్ను.

జంతు సంబంధమైన మాంసమునందును, రక్తమునందును, ఎముకలయందును, సంధి బంధనము లందును, యీ మాంసకృత్తు పదార్థము కలదు. ప్రతి జంతువు దేహమునందును యీ మాంసకృత్తు ఉండనేయున్నది. శాకాహారులగు జంతువు లన్నియు తమ దేహమున కవసరమైన మాంసకృత్తును తాము తిను శాకములనుండియే తయారు చేసుకొనుచున్నవి. మానవుడును అట్లే తనకు కావలసిన మాంసకృత్తును తాను తిను ధాన్యాదుల నుండియే స్వీకరింప గల్గుటయును మనము చూచుచున్నాము.

మానవ దేహము యొక్క కదలిక వలన అరుగుదలను భర్తీచేయుటకు మాత్రమే మాంసకృత్తు కావలసియున్నది.

ఒక మనిషి బాగుగా ఎదుగుటకు పుట్టినప్పటి నుండి 20 సంవత్సరములు పట్టును. తరువాత 20 సంవత్సరములు మనస్సు వృద్ధిపొందునే గాని దేహము సాధారణముగా వృద్ధిపొందదు. మొదటి 20 సంవత్సరములును వృద్ధిపొందని దేహము లున్నయెడల అట్టివారు మాత్రమే కొంచెముగా పెరుగుదురు. కనుక మానవ దేహము పెరుగుటకు ధాన్యాదులలో చేరియున్న మాంసకృత్తుగాక ఇతరము లగు మాంసకృత్తులను తిన నగత్యముండదు.

దేహ క్రియల వలన తగ్గిపోయిన భాగములను భర్తీ చేయుటకు మాంసకృత్తు అవసరము గాదా యని కొందరడుగవచ్చును. నిజమే మనగా దేహ పరిశ్రమ చేసినప్పుడు దేహము మాంసకృత్తును ఎక్కువగా ఖర్చుపెట్టుటలేదు. ఎట్లనిన దేహ పరిశ్రమ చేయుటవలన దేహమునందలి ప్రాణవాయువు ధాతువులలో కలియుటయు అంగారము మిగిలిపోవుటయు తటస్థించును. అందువలననే పరిశ్రమానంతరము మానవుడు ప్రాణవాయువు నెక్కువగా పీల్చి బొగ్గుపులుసు గాలి నెక్కువగా వదలుచున్నాడు. పీల్చిన గాలియందు నత్రజని ఎంత ఉంటున్నదో వదలినప్పుడుకూడా నత్రజని అంతయే ఉంటున్నది. (సునిశిత ద్యము

1 భాగము, 3 వ ప్రకరణము చూడుము. రాసాయని కానురాగసూత్రము ననుసరించి పరిశ్రమానంతరము దేహమునందలి నత్రజని యందు లోటు కల్గి యున్న యెడల దేహము నత్రజనినే స్వీకరించుకొని యుండెడిది.) అందు వలన దేహమునందు పరిశ్రమ వలన నత్రజని తగ్గిపోవుటలేదు. గంధకము, నత్రజని, యీ రెండు వస్తువులే గదా ఇతర వస్తువులకన్న మాంసకృత్తునందు ఎక్కువగా నున్నవి?

అసలు మానవదేహము వృద్ధి పొందుటకు మాత్రము మాంసకృత్తుయొక్క అవసరమెంత యున్నదో విచారింతము. సామాన్యబలము గల 20 సంవత్సరములు వయస్సు గల ఒక యువకుని తూకము 120 పౌనులుండును. ఇందులో ఎముకల భాగము 80 పౌనులుండును. మిగిలినదానిలో రక్తము, వస, రసము, మలమూత్రములు, తీసివేసినయెడల కేవల కండర భాగము 20 పౌనులకంటె ఎక్కువ యుండదు. అనగా 800 తులములు. 20 సంవత్సరములు, ఒక దేహము పెరుగుటలో నెలకు 3⅓ తులములు మాంసకృత్తు మాత్రమే నిర్మాణమున కవసరమై యున్నది. దేహము నందలి ఖర్చుపడిన భాగమును భర్తీచేయుటకు ఇంకను కొంతభాగము అవసరమై యుండినను అది యంతయు మనిషి తినునట్టి ధాన్యములనుండియు, పండ్లు, కూరగాయలనుండియు, చమురుగల కొబ్బరి మొదలగు కాయలనుండియు, చిక్కుడు మొదలగు వానినుండియు లభింపనే లభించుచున్నవి.

పప్పు పదార్థములు గాని, వేరే జంతు సంబంధమగు మాంసముల నుండిగాని, మానవుడు దినమునకు ఒక తులము మాంసకృత్తునైనను తీసికొనకయే జీవితమంతయు, ఆయురారోగ్యములతోను బలసత్వములతోను సుఖముగను కాలము గడుపగల్గి యున్నాడు.

సంగతు లిట్లుండగా పాశ్చాత్య గ్రంథకర్తలు కొందరును వారి అనుయాయు లగు భారతీయులు కొందరును మానవ దేహమునకు జంతు సంబంధములగు మాంసకృత్తు లత్యంత అవసరములనియు అవి తినకపోవుటవలననే భారతీయులు పరాధీన దశయందున్నారనియు వ్రాయుచున్నారు. కాని భారతీయుల జవసత్తువలు పరాధీనతవలననే ఉడిగిపోయిన వనియు వారిని ఏజాతియు యుద్ధమునందు ఓడించి జయింపలేదనియు, స్వార్థపరులైన కొందరు ప్రభువుల అన్యోన్య కలహముల వలనను పరదేశములనుండి వచ్చిన జాతుల కుతంత్రమువలననుమాత్రమే దైవోపహతులై వారు సులభముగా పరులచేతులలో పడిపోయిరనియు వివేకము కలిగి చరిత్ర చదివిన వారికెవరికయినను సులభముగానే బోధపడగలదు. ఈ క్రింది విషయము చదివినవారికి ఎవరికైనను మాంసాహారముయొక్క నిరర్థకత, అనర్థకత సులభముగనే బోధపడగలదు. ఒషిమూ యను జపాను ఆహారశాస్త్రజ్ఞుడిట్లు జపానీయుల ఆహారమును గురించి వ్రాయుచున్నాడు. 'పల్లెటూళ్ళలోని వారందరును చాల వరకు శాఖాహారులే. నెలకు ఒకటి రెండు తడవలకన్న వారు చేపలను తినరు. సంవత్సరమున కొకసారికంటె మాంసమును తినరు. బస్తీలలోగాని పల్లెటూళ్ళలోగాని నివసించు వారిలో నూటికి 75 మంది పేదవారేను. వారందరును శాఖాహారులే. కనుక మొత్తము మీద జపానే శాఖాహార దేశమని చెప్ప

వచ్చును. ఆవులు చాలా తక్కువగా నుండుట
వలన పాలు, పెరుగు, మీగడ చాల తక్కువ
గాను ప్రియముగాను ఉండును. అవి బస్తీలోని
భాగ్యవంతులకే చాలవు. అయినను మిశ్ర
మాహారము భుజించు భాగ్యవంతుల కంటె
కేవల శాకాహారమును భుజించు పేదవారే
బలశాలురుగను ఆరోగ్యవంతులుగా నున్నారు.'
మాంసకృత్తును తినినప్పుడు అందుండి దేహ
క్రియల కవసరమైన కర్బను హైడ్రిజములను
విడదీయుటలో దేహశక్తి ఎక్కువగా వ్యయమై
పోవును. అనగా మాంసకృత్తు సూటిగా శక్తి
నీయజాలదు. ఈ శక్తినిచ్చు పదార్థములు
కర్బను హైడ్రిజములు. మాంసకృత్తులోనుండి
కర్బను, హైడ్రిజములను విడదీయుటకు
దేహమునందలి శక్తి ఎక్కువ వ్యయమగును.
ఇందువలన లభించు శక్తియును చాల తక్కువ
గానే యుండును. ఇది చౌటినేలలో చేసిన
వ్యవసాయము వలె నష్టదాయకమైన పద్ధతి.
దేహశక్తి కవసరమైన పదార్థము కర్బను
హైడ్రజము నుండియు చమురుపదార్థముల
నుండియు సూటిగా పొందుట మంచిది.
అవి మనము తినునట్టి ధాన్యము నుండియు
కూరగాయలనుండియు చమురు పదార్థముల
నుండియు సులభముగా లభించును. కనుక
శక్తికొరకు మాంసకృత్తు తినుట చాల తెలివి
తక్కువపనియై యున్నది.

అయితే మాంసకృత్తు తిననే కూడదా యని
మీ రడుగవచ్చును. పూర్వకాలమున మాన
వులకు ఆహారము సరిపోవునంత లభించని కార
ణమున మాంసకృత్తు లభించినప్పుడెల్ల తిను
చుండిరి. అది దేహమున నిలువయుండి ఆహా
రము లభింపని కాలమున దేహ క్రియలకు
అవసరమైన కర్బను హైడ్రిజములుగా మారు
చుండెడిది. ఆహారము లేనప్పుడు శోషణము
వలన దేహము కాలిపోకుండ యీ పదార్థము
రక్షించుచుండెడిది. అందువలన దేహములో
డిపాజిటుగా నుండుటకు మాంసకృత్తు పని
వచ్చును. గాని దేహము గూడా ఇట్టి డిప
జిటును (సంచితమును) కొలదిగానే భరించ
గలదు. మితము తప్పినయెడల అది పులిసి
పోవును. ఆ పులుపు దేహమున కపకారము
చేయును. ఆ అపకారమునుండి తప్పుకొనుటకై
దేహమందలి క్షారసంపద వ్యర్థమగును. కనుక
సులభముగా ప్రతిదినమును ఆహారమును తిను
టకు వీలుకల వారెల్లరును ముఖ్యముగా పప్పు
పదార్థములను మానివేయవలసి యున్నది.
ప్రతిదినము ఆహారము లభించువారిలోనైనను,
ప్రతి రోజు శరీరకష్టము చేయువారికి అది
అపకారము చేయక పోవచ్చును. సోమరి
పోతులుగా నున్నవారియందు ఇట్టిమాంస
కృత్తులు పులిసి అనేకవిధ వ్యాధులను కలి
గించును. పులిసిన మాంసకృత్తు దేహము
నందలి కుటికలయందు (Cells) ఉద్రేకమును
కలిగించును.

ఇట్లే మాంసకృత్తు ఎక్కువగా తినుచుండుట
వలన అది పులిసిపోయి కొంతకాల
మునకు దేహమందు జీర్ణాశయ వ్రణము,
మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, అతిమూత్రము,
క్షయ మొదలగు వ్యాధులు కల్గించును. ఇట్టి
వారికి దేహస్థౌల్యము పెరిగి నానావిధ నాడీ
వ్యాధులును కలుగును.

మనకు లభించు ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములలో
నెల్ల వివిధ ఆహారములయందు లభించు
పోషక పదార్థములయొక్క పరిమితిని తెలుపు

నట్టి పట్టికలు గలవు. ఆ పట్టికలను చూచుట తోడనే మనకు ఒకవిధమగు ఆవేశము కలుగును. ఏ పదార్థమునందు మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు ఎక్కువగా నూపింపబడినదో ఆ పదార్థములను తినవలయు నని మనకు అభిలాష జనించును. అవి తినిన వెంటనే అజీర్ణమును, మలబద్ధకమును పుట్టును. నిజమే మనగా మన దేహమునకు బలము కలుగుట మనము తినిన ఆహారపదార్థము నందలి పోషక పదార్థములను బట్టియు మనము తినిన ఆహార పదార్థముల పరిమితిని బట్టియు మాత్రమే కలుగదు మన దేహమునందు తినిన పదార్థములో ఎంత సారూప్యమును పొందునో దానిని బట్టియే మనకు దేహమునందు శక్తి కలుగుచున్నది. కనుక తమ దేహములకు ఏ పదార్థము తినినప్పుడు సుఖము గలుగునో ఆ సుఖముయొక్క గుణము తాత్కాలికముగాక చిరకాలము నిలిచి యుండునో అట్టి ఆహారమునే తినవలయునుగాని ఆహార శాస్త్రమునందలి పట్టికలను జూచి ఎవరును మోసపోకూడదు. మాంసకృత్తు శాకాహారులకు ధాన్యాదులనుండియే గాక కావలసినయెడల పప్పు పదార్థముల నుండిగూడ తగుమాత్రము వాడుకొనవచ్చును. శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తు జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తుకన్న అత్యంతసులభముగా మెత్తబడి జీర్ణావయవమునందలి జఠర రసముతో కలసి దేహములో కలియుచున్నది. జంతుసంబంధమైన మాంసకృత్తు చాల గట్టిగ నుండి ఎంతో ఎక్కువ వేడిలో వండినగాని మెత్తబడదు. శాఖాహారమును జీర్ణము చేయుగల జాఠరరసము, పైత్యరసము, మాంసాహారమును జీర్ణము జేయజాలవు. మాంసాహారమును జీర్ణము చేయుటకు ఇంకను ఎక్కువ తీక్ష్ణమైన జాఠరాది రసము లుండవలయును. కనుకనే మాంసాహారమును తినునట్టి జంతువుల యందీ రసములు అత్యంత తీక్ష్ణ స్వభావమును కలిగియుండును. మాంసాహారమును తిను జంతువు లేవియును శాఖాహారమును జోడించి తినవు. అట్లు తినని యెడల శాఖాహారము లందలి క్షారములతో జీర్ణకోశము నందలి జారరరసముసామరస్యమును పొందును. అనగా జారర రసమునందలి పులుపుతనము తగ్గిపోవును. అందువలన రొట్టెతోగాని అన్నముతోగాని వండినట్టి గాని, వండనట్టి గాని, మాంసమును తినుటవలన కొన్ని ఆపదలు సంభవించును. అవి ఏవనగా

(1) జీర్ణక్రియ ఆలస్యముగా జరుగుట

(2) జీర్ణక్రియ జరుగకపోవుట లేక చెడిపోవుట.

(3) దేహములోని ఆహార పదార్థమునందు మండ మెక్కువగుట.

(4) జీర్ణముగాని పదార్థము కుళ్ళిపోవుట.

(5) కుటికల (Cells) కు ఉద్రేకము కలిగించునట్టి ఆమ్లములును విషములును పుట్టుట.

(6) దేహమునందలి క్షారసంపద తగ్గిపోవుట.

(7) రక్తమువిషపదార్థములచే నిండియుండుట.

(8) దేహమునందలి రక్తము జిగురెక్కి ధారాళముగా ప్రవహింపక రక్తవాహికలయందు పేరుకొనుట.

(9) ఇట్లే అన్నసారమగు రసమునందును, జిగురేర్పడి శోషరస వాహికల (Lymphatic Channels) లో పేరుకొనుట.

(10) దేహమునందలి కుటికలకు ఆహారము సరిగా అందకపోవుటవలన దేహక్రియలు సరిగా జరుగకుండుట.

(11) దేహమునందలి ధాతుశక్తి తగ్గిపోయి రోగమును నిరోధించు శక్తి తగ్గిపోవుట.

(12) దేహమునందలి మాలిన్యము సక్రమముగా వెలువరింపబడక దేహమునందే స్థిర నివాస మేర్పరచుకొనుట.

(13) మాలిన్యమును బహిష్కార వ్యవయవములు జిగురుగానుండు యీ అస్వపదార్థములను వెలువరించుటకు మిక్కిలి శ్రమపడి దుర్బలము లగుట.

(14) దేహ తత్వము దుర్బలమై నానా విధ రోగములకు కారణ మగుట.

ఆహార శాస్త్రమును రచించిన పాశ్చాత్య గ్రంథకర్త లందరును యీ పై సంగతులను మనస్సులో నుంచుకొనియే మాంసకృత్తును కర్బను హైడ్రోజములతో కలిపి భుజింపరాదని శాసించియున్నారు. కాని శాక సంబంధమైన పప్పులలోని మాంసకృత్తు జంతుమాంసమున కన్న సులభముగా జీర్ణమగును. రొట్టె, అన్నము, జావ, మొదలగువాసితో మితముగా వాడిన పప్పు పదార్థము తేలికగా జీర్ణమగును. కనుక శాకాహారమున కా శాసనము అన్వయించ దని నా నమ్మిక. అయినను రోగులు శాకాహారులైనను పిండిపదార్థములతో మాంసకృత్తు లగు పప్పుపదార్థములను కలిపి తినరాదు. దేహపరిశ్రమ లేనివారును యిట్లే.

జంతు సంబంధమైన మాంసము జంతువు వధింపబడి నప్పటినుండియు మురుగ నారంభించును. మాంసభక్షకజంతువులు తమ ఆహారమును సంపూర్ణముగా తినును. అనగా కన్నులు, ముక్కు, గుండెకాయ, పైత్య కోశము మొదలగు క్షారసంపద గల భాగములను గూడ తినును. మరియును మాంసమును బయటికి వెలువరింపగల చర్మము, బొచ్చు, ఉపాస్థి సంధిబంధనములు, నరములు, పేశములను కూడ కలిపి తినును.

అదియునుగాక మాంసభక్షక జంతువుల నోటియందు మాంసమును చీల్చుట కనువైన దంత నిర్మాణ మున్నది. మరియును దాని జీర్ణరసములు అత్యంత తీక్ష్ణముగా నుండి మాంసమును సులభముగా విశ్లేషము చేయగల్గి యుండును. మానవదేహమునందలి జీర్ణరసములు చాల పలుచగా నుండుట వలన దేహమునందలి ధాతుశక్తి ఎంతో ఎక్కువగా ఖర్చుపడినను మాంసాహారము జీర్ణముగాదు. మానవుని దంతనిర్మాణము మాంసభక్షక జంతు నిర్మాణమువలె లేదు. మానవుని దంతములు ఆహారమును కొరికి నములుటకే ఉపయోగించును. గాని చీల్చితినుట కుపయోగింపవు. అదియునుగాక మానవుడు మాంసాహారమును తినునప్పుడు ఏదో ఒకభాగమునే తినునుగాని జంతువుయొక్క సర్వభాగములను తినుట సంభవించదు. ఉపాస్థులు మొదలైనవి మానవుడు వదలివేయుచున్నాడు. అందువలన గూడ మాంసాహారి యగు మానవుని దేహమునందు మాంసభక్షణమువలన అనేక ఆమ్లములు ఉత్పత్తియై దేహమునందలి క్షార సంపద నశించిపోవుచున్నది.

మాంసభక్షక జంతువుల యందలి ప్రేగుల యొక్క లోపలిభాగము నునుపుగా నుండును. ప్రేగులు పొట్టిగా నుండును. మానవుని

ప్రేగులు కడుదీర్ఘముగా నుండి లోపలి భాగము గరుకుగా నుండును. అందువలన మాంసభక్షక జంతువుల దేహము నుండినటె మాంసాహారి యగు మానవుని దేహమునుండి మాంససంబంధ మగు మలములు త్వరగా వెడలిపోక పులిసి మురుగెత్తి కుళ్ళి అనేక విధములగు విషపదార్థములు కలుగుచున్నవి. ఈ విషములు రక్తములో కలిసినప్పుడు మూర్ఛ, ఉన్మాదము, మదాత్యయము, పక్షవాతము, రాచపుండు మొదలగు అసంఖ్యాకము లగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. మాంసభక్షక జంతువుల దేహమునందు ప్రేగులు పొట్టిగా నుండుటవలన మాంససంబంధ మగు మలములు త్వరగా వెడలిపోవును.

మాంసభక్షణ చేసినప్పుడు మూత్రికామ్లములు ఎక్కువగా కల్గుటవలన మూత్రపిండములు ఎక్కువగా చెడిపోవును. అందువల్లనే మాంసభక్షణచేయు జాతులయందు సవాయి, కుష్ఠు, అతిమూత్రము, రాచపుండు, కర్కాటవ్రణము, దంతవ్యాధులు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో నున్నవి.

బజారులో లభించు మాంసమును గురించి యీ క్రింది సంగతులు తప్పక గుర్తునందుంచు కొనవలెను.

1. జంతువు జీవించియున్నప్పుడు కణములను శుభ్రపరచు ధమనులందలి శుద్ధ రక్తము సిరలయందలి మురికిరక్తమును ఉండును. కాని జంతువు ఏ కారణముచేగాని చచ్చిన పిదప శుభ్రపరచు అట్టి రక్త ప్రవాహము లేమిచే యావత్తును మురికి రక్తపూరిత మగును.

2. జంతుమాంసమునుండి మురికి పదార్థములను చాలసేపు నీటితో కడుగుటచే మురికి కొంతవరకు మాత్రమే పోగొట్ట వచ్చును గాని అనుభవమునుబట్టి చూడగా బజారు మాంసమునకు నీ ప్రక్రియ జరుగదు.

3. జంతువు మరణించిన అనగా గుండె ఆగిన పిదప కొన్ని గంటలకాలమువరకు మాంసమునందలి కణములు జీవమును కలిగియుండి అవి అన్నియు విషపూరితములై గాని మరణించవు. మానవుడు వీటిని భక్షించుసరికి యావత్తును విషపూరితమగును.

4. "బీఫ్‌టీ"యని రోగులును ఆరోగ్యవంతులును ఎక్కువగా వాడునట్టి ద్రవపదార్థములో యథార్థముగా సిరల యందలి మురికి రక్తము గాన్ని, విషపదార్థములుతప్ప మరి ఏమియును ఉండదు. ఏలనగా మాంస కణములు నీటిలో ద్రవరూపమును పొందజాలవుగనుక. ఈ 'బీఫ్‌టీ' వాడుకలో నుండుటకు కాఫీ, టీలవలె తాత్కాలికోద్రేకము కలిగించి బలమును భ్రమింపజేయునేకాని తుదకు క్రుంగతీయును.

5. ... వివిధపరిమాణముల మాంసాహారుల మూత్రము నుండి సీమకుందేళ్ళకు ఇంజక్షనుచేసి చూడగా ఎక్కువ మాంసాహారుల మూత్రము ఎక్కువ త్వరితముగా కుందేళ్ళ ప్రాణమును తీసెను. దీనిని బట్టి మాంసాహారులకు జంతువుల మూత్ర విష పదార్థ మెంత హానికరమో తెలియును.

6. క్షయ, రక్తము విషపూరిత మగుటచే కలుగు అనేక వ్యాధులును బజారు మాంసము క్రిమిపూరితము అగు కారణముచే ప్రబలుచున్న వని తేటతెల్లమగుచున్నది.

7. జంతువులు తాము తినిన శాకాహారము నుండి తమ దేహానుగుణ్య మగు కండరము

లను నిర్మించుకొనును. అన్ని జంతువుల దేహమునందలి మాంసకృత్తులును ఒకే విధముగా నుండవు. ఒక జంతువు దేహము నందలి మాంసకృత్తు యింకొక జంతు దేహము నందు సారూప్యమును బొందవలసినచో దాని వలన లభించు శక్తికన్న యెక్కువ శక్తిని వ్యయము చేయవలసి యుండును.

8. ఖరీదును లెక్కకట్టినను జంతువుల నుండి లభించు మాంసకృత్తు, శాకములనుండి లభించు మాంసకృత్తుకన్న 7, 8 రెట్లు యెక్కువ ఖరీదు అగును. శాకసంబంధ మగు మాంస కృత్తుకన్న జంతుసంబంధ మగు మాంసకృత్తు త్వరలో కుళ్ళి అనేక దుర్భర వ్యాధులకు కారణ మగుచున్నది.

మాంసము తినువారి దేహములందు "బ్యూటిరిక్ ఆమ్ల"మను దుర్గంధయుత మగు ఆమ్లము ఎక్కువగా తయారగును. అది మురిగిపోయిన వెన్న వాసన కలిగి చెమటగూపముగా బయటికి వెడలును. ఆ వాసన వారి దేహములందు ప్రత్యక్షమగును.

మానవుని జ్ఞానేంద్రియములు మాంసభక్షక జంతువుల జ్ఞానేంద్రియములను పోలియుండక సంపూర్ణముగా భేదించి యున్నవి.

మాంస భక్షక జంతువులు తమ కాహారమగు జంతువును ముక్కుతో పసిబట్టి కనుగొన గలవు. మానవుడు అట్లు పసిబట్టలేడు. కంటితో చూచినప్పుడైనను అతని నోటి వెంట నీరు ఊరదు. పండ్లను చూచినప్పుడును, వాసన చూచినప్పుడును మానవుని నోట నీరూరును. మాంసము మసాలాలతో చేర్చి వండనిదే మాంసాహారికైనను ప్రీతి దాయకముగా నుండుట లేదు.

పై సంగతులను బట్టి మానవుడు సహజముగా ఫల ఆహారియై యుండి పదార్థముల యొక్క లేమిడివల్లను, అవసరము యొక్క వత్తిడివలనను, విధిలేక మాంసాహార మవలంబించెననియు, కాల మనుకూలముగానుండి పుష్కలముగా శాకాహారము లభించినచోట్ల నెల్ల మానవులు శాకాహారము వంకకే మొగ్గుచున్నారనియు మనము గ్రహింపవచ్చును. అయినను మాంసాహారమున కొకమారు అలవాటు పడినవాడు రోగదాయకమైన తాత్కాలిక ప్రేరేకమున కాశపడి దానినుండి విడివడలేకుండుటయును మనము చూచుచున్నాము. అది యొక దురభ్యాసముగా పరిణమించుచున్నది. మాంసభక్షక జంతువులకు క్రౌర్యమును, రక్తపిపాసయును, ఒంటరికట్టు తనమును, హింసాస్వభావమును గలవని జంతుగుణములను పరిశీలన చేయుటవలన మనము తెలుసుకొన గల్గుచున్నాము. శాకభక్షకము లగు జంతువులు సంఘములుగా కూడి యుండుటయు ఓరిమియును, వివేకమును, సేవానిరతియు, విశ్వాసమును కల్గియున్నవి.

ప్రపంచ చరిత్ర చదివినయెడల అన్యోన్యహింస ప్రతిహింస క్రౌర్యము, రక్తపిపాస, యుద్ధము మొదలగునవి తరచు కాన్పించుచుండును. మానవు డెంతకాలము మాంసాహారమును వదలలేడో అంతకాలమును ప్రపంచమునకీ ఆపత్తు తప్పనువలెనున్నది. మానవుడు సుఖశాంతులతో జీవింపవలయునెడల మాంసాహారమును వదలితీరవలయు నని తోచుచున్నది. శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తునైనను మితముగానే తినవలయును. పప్పు పదార్థములను నానబెట్టిగాని వండిగాని తినుట మంచిది.

భోజన సమయములో మంచినీరు త్రాగవచ్చునా?

దివాకరుణి సుబ్బారావు, వకీలు, తెనాలి.

ప్రతివారును భోజనము చేయు నప్పుడు ఆసాంత మగునప్పటికి ఒక చెంబెడు మంచి నీళ్ళయినను త్రాగుచున్నారు. సగము పొట్ట ఆహారము చేతను నాల్గవవంతు మంచినీటిచేతను మిగతా పాతిక భాగము గాలిచేతను నింపవలె నని అనేక పుస్తకములలో వ్రాయబడి వున్నది. కాని ప్రకృతి వైద్యులలో కొందరును ఔషధవైద్యులు కూడా కొందరును యిందుకు విరుద్ధముగా భోజనసమయమందు మంచి తీర్థము పుచ్చుకొనకూడదనియు భోజనానంతరము రెండుగంటల వరకైనను వేచియుండి కడుపునిండా నీరు పుచ్చుకొనవచ్చుననియు చెప్పుచున్నారు. మనము తీసుకొన్న ఆహారము పొట్టలో నుండగానే మన శరీరములోని కొన్ని రసములు చేరుననియు అధికముగా నీరు పుచ్చుకొనుట వలన ఆ రసము లన్నియు చాలా పలుచనై (dilute) ఆహార మందువలన బాగా జీర్ణము కాక వ్యాధు లుత్పన్న మగునని దీనికి కారణము చెప్పుచున్నారు. ఎక్కువ కారము, ఆవకాయ మొదలైన చురుకు తీక్ష్ణత కలిగించు పదార్థముల తినుటవలన దాహమగునే కాని చప్పిడి తినువారికి మంచినీరుతో అవసరమే లేదని కొందరు చెప్పుదురు. చప్పిడి తినువారికి కూడా గుండెపట్టి ముద్ద గొంతుదిగక మంచి నీటితో అవసరము కలుగుచున్నది.

దీనికి కారణము బాగుగా ఆహారము నమలక పోవుట యనియు బాగుగా నమిలి మ్రింగిన గుండె పట్టదనియును చెప్పుదురు. మహాత్మా గాంధిగారు యీవిషయములో (Experiment) పరిశోధనచేసి భోజనసమయ మందు మంచి నీరు పుచ్చుకొన్న యెడల హాని లేదనియును

లభించినయెడల పెసర, మినుము, కంది, శెనగ, అలచంద మొదలగు పప్పు వస్తువులను లేతగా నున్నప్పుడే విడిగా తినుటవలన మన దేహమునకు కావలసిన పదార్థము సులభముగా లభించుటయేగాక పప్పు సంబంధమైన మలముగూడ త్వరగాను, తేలికగాను, వెడలి పోవును. లేతపప్పులలోని సేంద్రియలవణములు రక్తములో చేరదగిన దశలో నుండి మనకెక్కువ మేలు చేయును.

పప్పు పదార్థములను నానబెట్టియు, వండుకొనియు తినవచ్చునేగాని వేల్చుకొనియు, నేతిలోను నూనెలోను వండుకొనియు తిన రాదు. అట్లు వండినప్పుడు నేతితో వేగిన భాగమంతయు 150 డిగ్రీల వేడిలో వేగుటవలన, పోషక ద్రవ్యములు నశించి నిస్సారమై పోవుటయేగాక ఆ భాగమును వెలువరించుటకు దేహమునందలి శక్తియు యెక్కువగా వ్యయమైపోవును. కనుక పప్పు పదార్థములను వంటకములుగా తయారు చేసినప్పుడు ఆవిరి మీద వండుకొని తినుట మంచిది. ఉండ్రాళ్లు, కుడుములు, జిల్లేడుకాయలు, మొదలగు పిండి వంట లీ తరగతిలోనివి. ఇవి కష్టపడి పనిచేయు వారికేగాని సోమరులకును, రోగులకు, బాలురకును, వృద్ధులకును అపకారము చేయును.

అవసరమైనంత నీరు త్రాగవలయునేగాని అన్నపుముద్దను నీటితో గొంతులోనుంచి డింపకూడదనియు వ్రాసినారు. భోజన సమయమున మంచినీరు కావలసినంత పుచ్చుకొన్న యెడల (Blood pressure) రక్తపుపోటు అధికమగునని నాకు ఒక వైద్యుడు సలహా యిచ్చెను. ఎక్కువగా కారము పుచ్చుకొన్నను ఇతరుల యింటికి భోజనమునకు వెళ్ళినను ఏ పదార్థము పుచ్చుకొన్నను కూడా భోజన సమయమున మంచితీర్థము త్రాగక తర్వాత నొక గంటకు మంచినీరు త్రాగు నొక పెద్దమనిషిని నే నెరుగుదును. ఆయన చాలా వృద్ధుడైనప్పుడు కూడా యీ నియమమును పాటించినాడు. ఆయన చాలా కాలము బ్రతికి యిటీవలనే మరణించినాడు. ఆయన ఆరోగ్యపద్ధతి తెలిసిన వాడు కాడు. పంతముకొరకు యీ నియమము జరిపే వాడు. కాని ఆ పంతమువల్లనే ఆయనకు ఆయుర్వృద్ధి కల్గినది. మనము తిన్న ఆహారములో మన శరీరములో ని రసములన్నియు జేరి బాగాపచనమై జీర్ణముకు వచ్చు సమయములో తృప్తితీరగా మంచి తీర్థము పుచ్చుకొన్న చాలా వుపయోగమనియు, అజీర్ణము కలుగదనియు నా అనుభవము. నే నట్లు జేసినప్పుడు మామూలు ఆహారము తినలేదు గ్రహాంరొట్టె తినేవాడను. ఆరొట్టె బాగా నమలనిది లోపలికిపోదు. కనుక నాకు కనబడిన సుగుణము బాగా నములుటవల్ల కలిగినదో, లేదా మంచినీరు పుచ్చుకొనందువల్ల కలిగినదో నేను ఖచితముగా చెప్పలేను. కాని భోజన సమయమున నీరు పుచ్చుకొనుట నెచ్చటను నిషేధింపబడలేదు. ఎవరైనా యేదైన రసవంతమైన పండు పుచ్చుకొనగానే మంచినీరు త్రాగకూడదని పెద్దలు చెప్పుదురు.

ఎందుకనగా ఆ రసము పలుచనగును. రసము పలుచన కాగానే జీర్ణశక్తికి విఘ్నము కలుగును. ఇందునుబట్టి చూడగా ఆహార మధ్యములో మంచినీరు పుచ్చుకొనక ఆహారానంతరము ఒక గంట తరువాత పుచ్చుకొనుటయే యుక్తమనిన్నీ ఆరోగ్యహేతువని తోచుచున్నది.

ధన్యజీవులు

యోగులలోకెల్ల మహాయోగులు మన రామరాజ యోగీంద్రులు. శ్రీవారి మరణవార్త "ప్రకృతి పత్రిక" ద్వారా విన్నంతవఱకు పాఠకలోకమువలెనే నాకును దెలియదు. నాకు విశాఖపట్టణమందలి ఒకమాఱుమూలపల్లె నివాస స్థలముగా నున్ననూ, నేను శ్రీ యోగిగారి ముఖసీమనైన నెఱుంగక పోయిననూ, వారి జీవితచరిత్రను * ప్రకృతి పత్రికద్వారా తెలుసుకొని వారిని జూచినట్లే సంతసించుచున్నాను. నిరాడంబరముగా, నిర్విచారముగా, ప్రకృతి తత్త్వమునందు కఠినమైన పెక్కు పరిశోధనలఁజేసి ప్రకృతి జీవితమును నిశ్చింతగా కొనసాగించినవారు శ్రీ యోగిగారే.

వారు ప్రకృతి జీవితము నెట్లానందముగా గడపిరో, అట్టి జీవితము నెట్లు సమర్థింప వీలగునో యితరులు తెలుసుకొని, ఆ మార్గమనుసరించుటకుగాను వారు వారి కడసారి ప్రయత్నముగా వారి "స్వీయచరిత్ర"ను పూర్తిజేసి, అద్దానిని పాఠకమహాశయులకున్నూ ప్రకృతి జీవితమును గడుప నుద్దేశించు జీవనాభిలాషులకుఁగూడ అందజేసినందులకు శ్రీవారు వందనీయులు.

శ్రీవారి మరణసమయ ముదయము గం॥ 7-15 లకు. ఆహా! ఎంత పవిత్రులుగాక అట్టి వేళ మరణ మాసన్నమగును? అప్పుడేగదా తల్లి ప్రకృతి, తన సృష్టియగు సకల జీవరాసులతో కలిసి, తిరుగ ఉద్భవించుచున్న భాస్కరుని దివ్యకిరణములలో లీనమై ప్రకాశించుచుండును. ఆహా! నిజముగ మన రామరాజ యోగీంద్రులు ధన్యులు. వారి జీవితము ధన్యత గాంచినది. వారి ఆత్మ ధన్యత్వ మొందినది.

మా పాఠక మహాశయులెల్లరు శ్రీవారిని జ్ఞప్తియందుంచుకొనియైననూ ఆరోగ్య మహాభాగ్యము నంది, రోగములనుండి విముక్తత్వ మొందుటకునూ, వారి జీవితముల నిశ్చింతగా నిర్విచారముగ ఆరోగ్య మహాసౌధములో జేర్చుటకునూ నేటినుండియే ప్రయత్నింతురుగాక! ఇందులకు శ్రీ యోగిగారిని తనలో లీనమొనరించుకొనిన లోకమాత యగు "ప్రకృతి" మనలను గూడ "ప్రకృతికి" (తన త్రోవకు) మఱల్చి మనల రక్షించుగాక!

శ్రీవారి ఆత్మకునూ, వారి కుటుంబమునకునూ సర్వలోకికముల శ్రేయమును, సర్వజీవులకు పోషణీయు నగు "ప్రకృతిమాత" శాంతి నొసంగుఁ గాక.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇట్లు,

శ్రీవారి పాదసేవకుడు

విశాఖపట్టణము, 1—9—41. } గొల్లకోట సత్యరాజులు, సత్యాకుటీరం, గాంధినగరం.

---

* శ్రీ యోగిగారి జీవిత చరిత్ర అచ్చు పూర్తి యయి అమ్మకమునకు సిద్ధముగా నున్నది.

వలయువారు:—

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

అని వ్రాయవలయును.

ఉపవాసము - ఆరోగ్యము

గొల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభిలాషి:

మానవులకు గల్గు సకల వ్యాధులకు కారణ మజీర్తియేగదా! అందులకు మన పూర్వులు ఆయుర్వేదమునందు సహితము 'లంఘనం పరమౌషధమ్' అను సూత్రము నేర్పఱచి, ఉపవాసమే దివ్యౌషధ మని శాసించిరిగదా! కారణము: జీర్ణకోశము చెడి తన పనిని తాను సరిగా నిర్వర్తించక పోవుటవలననే గదా సకల రోగములు గల్గుచున్నవి. అట్టియెడ మన మింకను "కడుపార" (ఊపిరి బీల్చుటకైన అవకాశము లేదన్నట్లు) భుజించి, ప్రాణముల బోగొట్టుకొనుటకన్న జిహ్వాచాపల్యతను వీడి, ఉపవాస మొనరించినచో యేల రోగనివారణకాదు ?

ఇట్టి యుపవాసములను మనము గమనించ మనియే మన మూర్ఖతను గనిపెట్టిన పెద్దలు (ప్రాచీను లగు పూర్వులు) మనకు వ్రతదినములను, పర్వదినములను నేర్పఱచి యున్నారు. అయిననూ మనము నాఁటిదినములందు సహితము జిహ్వాచాపల్యతచే బిండివంటలతోడను, వివిధములగు కృత్రిమాహారములతోడను మన జీర్ణకోశములను నింపి, దానిని మరింత శ్రమ బెట్టుట మన మూర్ఖత్వమో లేక పామరత్వమో తెలియకున్నది గదా !

సృష్టియందలి పశుపక్ష్యాదులవలె గాక సర్వమయుఁడగు సర్వేశ్వరుఁడు మనకు జ్ఞాన మను పరమ వస్తువును ప్రసాదించిననూ, మనము దానిని స్వీకరింపక అజ్ఞానులమై మనయందున్న పరమాత్మ శక్తిని నిద్రబుచ్చి, అసహజ ప్రవర్తనలయందు కాలమును గడిపి, తత్ఫలితముగ బెక్కు వ్యాధులచే బీడితులమై, అంతతో దృప్తినందక నీచులమై ఆరోగ్య మొదవునేమో యను నాశతో కష్టించి, ఆర్జించి, దాన ధర్మములకైననూ వినియోగింపని, మన ధనమును కృత్రిమౌషధముల కొనుటకు సెలవుజేయుచు, చివరకు అందువలన ఫలితమును గానక (అనగా ఆరోగ్యమును బడయలేక) విసిగి, వేసారి, నంట్లో యింట్లో గుల్లై, యిక మరణ మెప్పుడా యని యెదురు చూచు ముసలి తాతవలె మనముగూడా నిరాశాపరులమై యుండుట యెంత హేళనమైన పని ?

అదిగాక యెట్టి పురాకృతవ్యాధియైననూ నిష్ఠతో (బహు జాగరూకతతో) ఉపవాస మొనరించినంత మాత్రమునఁ జూచి పోల్చుటకైననూ శక్యము గానట్లు రూపుమాసి యంతరించుచుండ, మనమట్టి ప్రాకృత పద్ధతుల విడనాడి, మన పూర్వుల యాజ్ఞల నుల్లంఘించి రస, విష, పాషాణాదు లగు కృత్రిమౌషధముల సేవించినంతమాత్రమున మనల బీడించు వ్యాధులు మనల విడనాడజూచునే ? 'నీరు పల్లమెరుగు, నిజము దేవుడెరుగు' అనునట్లు మనము మన వ్యాధులను నిర్మూలన మొనరించుకొనుటకు మార్గములు తెలిసిననూ, ఆ మార్గముల విడిచి పెడదారులఁ బట్టుట కేవలము పశుప్రాయము గాక వేఱేమి ?



సుఖసంసారము ౧౨

(ఆంగీరసుఁడు)

త్వగింద్రియము

చంటిపిల్లను బుగ్గమీద వేలువేసి కదిపి చీ,చీ అంటే నవ్వుతుంది. ఇదే ప్రణయానికి ప్రాతిపదిక. త్వగింద్రియములో ఏమి మహత్తు ఉన్నదోగాని ఎంత ఏడిచే పిల్లనైనా వ్రేలితో తాకి నవ్వించవచ్చును. ఇలాగే చేతిలో 'అప్పచ్చి, అప్పచ్చి' అని చంకలో చెయ్యి పెట్టి పిల్లలను నవ్విస్తారు. ఈ చక్కలిగింత చన్నులుఉన్న చోట,బొడ్డుదగ్గిఱ, తొడలదగ్గిర, చివరకుపాదాలలోను, చిన్ననాటినుండి నవ్వును కలిగిస్తాయి. ఈ నవ్వు ప్రణయమువలన కలిగే ఆనందమునకు పూర్వరూపమే అయిఉన్నది. వయస్సు రాను, రాను ఈ ప్రదేశములు ఎక్కువ జ్ఞానవంతములయి (Sensitive) స్పర్శ సుఖాన్ని అద్భుతముగా పొందుతవి. ఈ స్పర్శ సుఖముయొక్క ప్రశంస మనకు అన్ని కావ్యాలలోను కన్పిస్తుంది. కొన్ని జమీందారీకుటుంబాలలో పాదాలకు చక్కిలిగింత పెట్టేటందుకు ప్రత్యేకనౌకరులుంటారు. వయస్సు పరిపక్వమైన యువతీ యువకులందు అన్యోన్యము స్పృశింపవలయు ననెడి కోరిక చాలా వృద్ధిపొందుతుంది. స్పర్శ రాగోదయమునకు మూలముగాగూడాఉంటుంది. అందుకనే 'ప్రాంచద్భూషణబాహుమూల రుచితో పాలిండ్లు పొంగార పైయంచుల్ మోవగ కౌగిలించింది' వరూధిని. ఆమె అనుకొనినది గదా కామ శాస్త్రములో చెప్పిన స్పర్శ వలన ప్రవరాఖ్యుడు ప్రలోభితుడవుతా డని. ఎంతో సంస్కారము గలిగినవాడవడము చేత ప్రవరాఖ్యు డొక్కడే తప్పుకు పోగలిగినాడు. అల్ప సంస్కారులెంతటివారైనా ఆ దెబ్బకు లొంగిపోయెడివారే. కనుకనే యువతీ యువకులు లింగాంతరుల యొక్క స్పర్శను అవశ్యము అభిలషిస్తారు.

ప్రణయ పర్యవసానమైన రతియందు సహితము అంతరవయవములలోని స్పర్శా సుఖమే చరితార్థమౌతుంది. కనుక ప్రణయము వలన సంపూర్ణ సుఖమును కోరువారు తప్పక త్వగింద్రియమును నిర్మలముగా నుంచుకొనవలసి యున్నది.

ఇందుకు పూర్వు లవలంబించిన పద్ధతులలో అభ్యంగము ప్రధానమైనది. ఈ చిన్న వ్యాసములో అభ్యంగమును వివరించుట సాధ్యము గాదు. అయినను ప్రతి దినము మానవమాత్రు లందఱును రెండు మూడు తూరులు స్నానము చేయవచ్చును. స్నానకాలమున నవనాగరికులకు ఎక్కడ లేని తొందరా సిద్ధమవుతుంది. రాతిమీద నీళ్ళు పోసినట్లు దేహముమీద పైనుండి క్రిందకు నీళ్ళు పోస్తారు. దానితో స్నానమైనదని వారి తలంపు. చాలామంది స్నానకాలములో గూడా ధోవతులను అంగరఖాలను వదలరు. స్త్రీలు అవిక, పదునాలుగు మూర చీరతోనే స్నానము చేస్తారు. అప్పుడే ఎక్కడలేని సిగ్గూ దాపరిస్తుంది. ఇలా స్నానముచేసి నప్పుడు చర్మముమీది మురికి ఎలాపోతుందో వారి మనస్సునకైనా తట్టదు. ప్రణయమునకు త్వగింద్రియ నైర్మల్యము ఎంతయేని అవసరమై ఉన్నది. స్పర్శవలన

యువతీ యువకులు అన్యోన్యముగా మూర్ఛ నుండికూడా లేపవచ్చునని నమ్మబడుచుండె డిది. (ఉత్తరరామ చరిత్రమునందు యిట్టి సంఘటనములు గలవు) త్వగింద్రియముయొక్క నైర్మల్యమే కాకుండా సున్నితత్వము కూడా ప్రణయానికి చాలా అవసరమైయున్నది. అందు కనే వాత్స్యాయనకామసూత్రముల నాగ రక వృత్తములో యీ అభ్యంగముయొక్క సంపూర్ణ వివరములు చెప్పబడినవి. అందు మర్ద నమును తైలము రాయుటయు నలుగుపెట్టు టయు ఫేనకములతో అనగా నురుగువచ్చు వానితో తోమి స్నానముచేయుటయు. గలదు కుంకుమాది లేపనము, చందనాది తైలము, కుంకుడు, సీకాయపొడుము మొదలగు వాని నురుగుతో అభ్యంగమును ముగించెడివారు. ఇట్టివి వారమునకు రెండు మూడు తూరులు నాగరులు చేయుచుండెడి వారు. సామాన్య గృహస్థులయిండ్లలో నైనను స్త్రీ పురుషులు వారమున కొకతూరి యైనను శుక్ర, శని వార ముల యందు తైలాభ్యంగమును జరుపు కొను చుండెడివారు. కటిక పేదలు సంవత్స రాదికి, దీపావళికి, సంక్రాంతికి, విధిగా తలంట్లు పోసుకొనుటకు వసతులుండెడివి. ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలము ప్రవేశించి పౌష్పధన్వి మకర కేతను డైననాడు భరతఖండములో హిందువు లెల్లరును భోగిమంటలపై నీరుకాచి అభ్యం గము చేయుచుండిరి.

ఇప్పుడు యింగ్లీషు విద్యవలన నాగరికత పొంది తిమని అనుకొను అనేకులు అభ్యంగమును పవగించు కొందురు సంవత్సరమున కొకతూరి యైనను అభ్యంగము వారికి లభింపదనరిగదా ఆప్తులైనవారు పట్టుపట్టి తలంటి పోయ ప్రయ త్నించినచో వారు పారిపోవుదురు. అభ్యంగ మునుగూర్చి యింతయేల వ్రాసితిననగా దానివలన చర్మము మీద చేరిన మాలిన్య ములు పోవుటయేగాక మర్దనాదుల వలన రోమ కూపములు బాగుగా వికసించి చర్మము క్రింద చేరిన మాలిన్యములు గూడ వెడలి పోవును. మఱియును చర్మమున కంట వ్యాపించి యున్న కోటానుకోట్లు అయిన జ్ఞాననాడులు చేతోవంతములై మనస్సునకు ఉల్లాసమును బుద్ధికి వికాసమును కలిగించును. రోమకూప ములు వికసించుట వలన రక్తము నందలి మాలిన్యము లన్నియు వెడలి పోవును.

అందువలన రక్తాభిసరణము నిర్నిరోధముగా జరిగి పోవును. దానివలన దేహమునకు ఆరో గ్యమును పుష్టియు చేకూరును. ప్రణయము నకు బలారోగ్యములే గాక మానసికోల్లాస మును ప్రధానములై ఉన్నవి. ఇన్ని పనులు అభ్యంగము వలన లభింపగా నాగరికు లగు వారు అభ్యంగమును యేల పవగించు కొను చున్నారో వూహింప జాలకున్నాము. అభ్యం గము వలన చర్మము సున్నితమగును. అందు వలన అన్యోన్యస్పర్శలో కలుగ వలసిన పరమ సౌఖ్యము చేకూరును. మొద్దుచర్మము కల వారికి స్పర్శవలన కలుగ వలసిన సంపూర్ణ ఫలము చేకూరదు. అందు వలన వారా సౌఖ్యము యొక్క పరిమితినిగూడా సంగమ క్రియ వలననే సంపాదింపగోరి ఆరోగ్యదాయ కములును, ఆయుర్వర్ధకములును అగు ప్రాణ రసములను సంగమ క్రియయందు దుర్వ్యని యోగపరచి తేజోహీను లగుచున్నారు. ఆయురారోగ్యములనూ కోలుపోవు చున్నారు.

దేహములోని మాలిన్యములను వెలుపరించుటకు మలకోశము, మూత్రకోశము, శ్వాసకోశములు యేర్పడి యున్నవి. అవి క్రమముగా ఘన, ద్రవ, వాయురూపములగు మలములను వెలువరించును.

చర్మము మాత్రము వాయు రూపములైనట్టియు, ద్రవ రూపములైనట్టియు మలములనే గాక ఘనరూపములైన మలములను గూడా కొలదిగా వెలువరించును. అందువలన మలమూత్ర శ్వాసకోశములు త్వరగా చెడిపోక మానవులు బలారోగ్యములతో ఎక్కువ కాలము జీవింప కలుగుచున్నారు. మలరహితమైన దేహమునందు నాడీశక్తి నిర్నిరోధముగా వ్యాపించుట వలన దేహమునందు శక్తియు ఎక్కువగానే ఉండును. ప్రణయము వలన దగిన ఆనందము గూడా వారికి ఎక్కువగానే లభించును.

త్వగింద్రియమును ఆరోగ్యవంతముగా నుంచుటకు యింకను కొన్ని పద్ధతులు అవలంబింపవలసి యున్నది. స్త్రీ పురుషుల దేహము యొక్క రంగు తెలుపు కలిసిన పసుపు బాగుండు నని అనేక కావ్యములందు వర్ణింపబడి యున్నది. తెలుపు అనినపుడు అది పాండువు వలన పాలిపోయిన రంగుకాదు. పసుపు అనినపుడు అది కామెలా రోగపు రంగునుకాదు. అయినప్పటికిపురాణదంపతులు యేలనో గాని నలుపు తెలుపులు కలిసియే జత కట్టబడినారు. నల్లని పార్వతికి తెల్లని శివుడు భర్త. శృంగారపు ప్రోవు లక్ష్మికి భర్త నల్లనివాడు. అనుకూల దాంపత్యానికి రంగులవైషమ్యము అవసరము కాకపోయినా యీమచ్ఛేదమైన అవసరమే నని దీని వలన స్ఫురించక మానదు. ఎందుకు యిదంతా వ్రాస్తున్నానంటే త్వగింద్రియ ఆరోగ్యమునకు సూర్యకాంతి యెంతయేని అవసరమై యున్నది. సూర్యకాంతివలన తమ చర్మము నల్లబడిపోవు నని భయపడు వారు చర్మము యొక్క రంగు నిలుప కలిగినా చర్మమున కుండవలసిన ఆరోగ్యాన్ని, చాకచక్యాన్ని కోలుపోతారు. విధిలేక ఘోషా అవలంబించువారు త్వరలో తమ చర్మ సౌందర్యాన్ని కోలుపోవడమే కాకుండా దేహ ఆరోగ్యాన్ని ఆయుర్దాయాన్ని కోలుపోతారు. తురక ప్రభుత్వమువలన మనకు లభించిన అరిష్టాలలో యిది ప్రధానమైనది. ఘోషా లేక ఎండ, గాలి తమ దేహాలకు తేలికగా లభించుటకు వసతిగలవారికి ఆయు ఆరోగ్య ఆనందములు సులభసాధ్యములై ఉన్నవి.

సౌందర్యము చర్మముకన్నా లోతైనది. బొమికలపోగుగా నుండిచర్మము తెల్లగా నుండినను ఆలింగనాదులయందు కలుగవలసిన సౌఖ్యము కలుగదు. పైకుబికి వర్తులములైన దేహభాగములు కౌగిలింతయందు పరమానంద దాయకములుగా నుండును. అందువలన ప్రణయము వలన సుఖమును పొందగోరు భార్యాభర్తలు విధిగా ప్రతిదినమును దేహభాగములను తగు మాత్రపు వ్యాయామముతో కదలించి బలమును సంపాదింపవలయును. వ్యాయామము నందు కండరములు శక్తిని స్వీకరించి సంచితము చేసికొనును. అందువలన చిరకాలము నకు గాని వారి దేహభాగములు అరిగిపోక వారియందు యౌవనము నిలచియుండును. వ్యాయామమువలన చెమటపోయును. దానితో రక్తమునందును నాడులయందును ఉండు

మాలిన్యములు వెడలిపోవుటయేగాక కండరముల యందలి మాలిన్యములు పిండి వేయబడును. అప్పుడు దేహశక్తి సౌమ్యముగా నడచును. ఎట్టి ఉద్రేకములును కలుగవు. రక్తాదుల యందు మాలిన్యములు చేరియుండి దురుద్రేకములు కలవారి యందలి శక్తి సంగమక్రియ యందే చరితార్థమై యువతీయువకులు దుర్బలు లగుచున్నారు. వారియందు యౌవనముకూడా అచిరకాలములోనే హరించిపోవుచున్నది. ఇట్టివారు యిరువది ముప్పది యేండ్లకే ముదుసలు లగుచున్నారు. తల నెరయుట, సౌష్ఠవముగా నుండవలసిన దేహభాగములు జారిపోవుట, ముడుతలు పడుట, పండ్లు రాలిపోవుటయు జరుగుచున్నది. ఈ యొక్క కారణమువలననే భారతీయుల ఆయుఃపరిమితియును నానాటికి క్షీణించుచున్నది. దుర్బల సంతానమునకుకూడా యిదే కారణ మగుచున్నది. భారతజాతి క్లైబ్యమునకు సన్యాసి బౌద్ధ మతము గొడ్డంటిపెట్టయినది. ఎప్పటికైనను కామ పురుషార్థము ధర్మార్థములతోబాటు అనుభవింప భారతజాతి ప్రయత్నించినపుడే భారతజాతి పునర్జీవము పొందగలదు. అంతవరకును జాతిలో పలుకు నశించి జాతి శక్తిహీనము కాక తప్పదు.

త్వగింద్రియము నిర్మలముగా నుంచుటకు ఆహారము ఎంతయేని ప్రధానమై యున్నది. దుష్టపదార్థము తినువారి దేహము మురికి వాసనను కొట్టును. మాంసాహారమును తినుట వలన కలిగిన ఏదుకంపును అత్తరు పన్నీరులతో కొందరు కప్పిపుచ్చ జూచెదరు.

వెనువెంటనే ఆ సువాసన పోయి అత్తరు పన్నీరులు మేదువాసనతో నిండిపోవును. అజీర్ణరోగి నాలుకమీది పాచి ఎన్ని సారులు గీచినను తిరిగి పేరుకొనుచుండును. రసవంతములును, పేయములును, హృద్యములును, శ్రేయోదాయకములును అగు ఆహారములు తినినపుడు అవి దేహమునకు మేలు చేయడమేగాక చర్మమునం దెట్టి దుర్వాసనయు నుండదు. దేహము లోపలి భాగమునందు ఎట్టి దురుద్రేకములును కలుగవు. రక్తాదుల యందు మాలిన్యము లుండవు. ఆయు రారోగ్యములును వృద్ధి పొందును. బలము సౌందర్యము ఎట్టి ఆభరణముల వలననూ వారుసంపాదింపనక్కరలేదు. ప్రణయము వలన తాత్కాలిక ఉద్రేకములు తీరుట మాత్రమే గాక శాశ్వతములగు సుఖానందములు వారికి చేకూరును. ఒక త్వగింద్రియము నిర్మలముగా నుంచుకొన్న యెడల ఎంతటి సౌఖ్యము కలుగునో వివేకవంతులు సుబోధముగానే గ్రహింతురు. త్రాగుబోతులు, మురికి పదార్థమును తినువారు, అజీర్ణరోగముచే బాధపడువారు, సవాయి రోగముచే చర్మమును పాడుచేసుకొనినవారు, పాండువు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడువారు ప్రణయానికి పనికిరాని వారుగనే ఉన్నారు. ఎవరు ఏవంగుణ విశిష్టమైన త్వగింద్రియ ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుచున్నారో వారు తాము ప్రణయమువలన పొందవలసిన సంపూర్ణ సౌఖ్యాన్ని పొందుటయే గాక, జాత్యుద్ధారకు లగు సుఖసంతానమును బడసి తద్వారా దేశసేవచేసిన వారగుదురు. ఉద్రేకకరములగు చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు, పొగాకు నములుట, పొడుముపీల్చుట మొదలగు దురభ్యాసములచే ముఖముయొక్క సువాసనను పోగొట్టుకొను వారు ఎట్లు ప్రణయ భాగస్వాములయొక్క ఎదుట సిగ్గులేక నిలువబడగలరో అది వూహింప అసాధ్యమై ఉన్నది.

చేత బడి దెబ్బ

కోట శ్రీరాములు
(సద్గతి)

ఆర్యాపురం ఆ ప్రాంతాల్లో కల్లా ఆర్థికంలోను అందంలోనూ గొప్పది. అది పట్టణం కాకుండా పల్లె కాకుండా ఉంటుంది ఊరి చుట్టూ తోటలు, వాటిచుట్టూ మెట్టపొలాలూ, వాటి వెంబటి మాగాని. పశు సంతతి యిష్టమొచ్చినట్లు విహరిస్తున్నై. పంటల కాలంలో లక్ష్మి అన్ని భూముల్లో తాండవిస్తూ, వరిధాన్యాన్ని-మెట్టపంటని చంకని పెట్టుకుని వృషభ వాహనాన్నెక్కి పసుపు బస్తాల్తో ఊరిలో చేరి యింటింటా పంచిపెడుతుంది. ఆగ్రామంలో 2 వేల గడప పైగా ఉంది.

ఊళ్లో అన్ని వర్ణాల వారున్నారు. గ్రామాధికార్లు యినుగంటి వారు, కరణీకం కోటగిరివారు, ఊరు పెత్తందార్లు విశ్వనాథ వారు. అనాదినుంచి ఎవరి హోదాలు వారు చూచుకుంటున్నారు. అన్ని కాలాలు ఒకేవిధంగా జరుగుతాయి కనుకనా!

ఇనుగంటివారి కుటుంబంనుంచి రాఘవచౌదరి అధికారాని కొచ్చాడు. శోభనాద్రి కరణీకం పుచ్చుకున్నాడు. విశ్వనాథం విశ్వనాథ సర్వేశ్వరంగారి మనుమడు. సర్వేశ్వరంగారంటే ఆ ప్రాంతాల్లో పేరుమోసిన వ్యవహారతా-ధర్మవేత్త. విశ్వనాథం ఒకప్పుడు భాగ్యంగల కుటుంబానికి చెందినవాడైనా ప్రస్తుతం దేహీ అనకండా ఉండే స్థితిలో మాత్రం ఉన్నాడు. పూర్వం దానధర్మాలకూ-తన విద్యాభ్యాసానికి ఖర్చు కాగా ఆ కాస్త మిగిలింది. బి. ఏ. చదువుతూ సహాయ నిరాకరణోద్యమంలో చదువు చాలించి ఊరు చేరాడు. అప్పటికే ఊరు అనేక దోవల్లో నడుస్తోంది.

వ్యవసాయం ప్రారంభించాడు. అది బ్రాహ్మణ వ్యవసాయంగా సాగుతోంది. తనపూర్వీకంగా ఉన్న పెత్తందారీతనం చూచుకోవా లనుకుంటాడు కాని గణించేవారు తక్కువ. దానికి లేమిడే కారణ మనుకుంటాడు.

విశ్వనాథం తన గ్రామాధిపత్యాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటూ శక్తికొద్దీ గ్రామసేవ చేయాలనుకుంటాడు. చిన్న చిన్న సంఘాలుగా చూచుకుంటున్న ముఠాలన్నీ ఒకే గ్రామకుటుంబంగా ఉండాలని కనపడ్డ అందరితో చెపుతాడు. సాయింత్రం 5 గంటలకి పెద్దబజారులో ఉన్న ఊరిమఱ్ఱిచెట్టుకింద వార్తా పత్రికలు చదువుతాడు. అన్ని జాతులవారు చిన్న సభగా చేరి మనదేశ వార్తలూ ఇతరదేశవార్తలు వింటారు. అప్పుడప్పుడు మన దేశచరిత్రలోని ప్రతిభావంతమై శౌర్యాన్ని కురిపించే ఘట్టాలు చదివి ఆంధ్రుల పౌరుషాన్ని కళ్ళల్లో నిలుపుతాడు.

ఆంధ్రులు మగధదేశంమీద దండెత్తి జయించటం కృష్ణదేవరాయలు దక్షిణాపథం గెల్చి ఆంధ్రనాయకుల్ని మండలాధిపతులుగా చేసి ఏలించటం- ఆంధ్రస్త్రీ పల్నాటి నాగమ్మ ప్రతిభ- రెడ్డిరాజుల రాజ్య వైభవం- బొబ్బిలి వెలమ వీరుల వీరాలాపాలు- చెలికానివారి రణరంగ చెలగాటం- యుగంధరులవారి యుక్తి విశేషం- తిమ్మరుసువారి రాజ్య నిర్వహణ శక్తి-చదివి వినేవాళ్ళకిశివాలెక్కిస్తాడు. ఆహా! అటువంటి ఆంధ్రరాజ్యం వచ్చి ఎప్పుడైనా మనం ఆంధ్రసైనికులుగా ఉండగలమా అని కంట తడి పెడతాడు.

రాత్రిపూట సావిట్లో ఒక బడిపెట్టి పగలంతా పనిచేసుకునే వాళ్ళకీ వాళ్ళబిడ్డలికీ చదువు చెప్పటం ప్రారంభించాడు. చదూరు ఖర్చు పలక పెంకు ఖర్చు తనదే.

సావిట్లో రెండోగదిలో చిన్న ఆసుపత్రి తెరిచాడు. కూలీ నాలీ జనానికీ బీదా బిక్కికి తోచిన వైద్యసేవచేస్తూ రంగుసీసాల వైద్యం "ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యో నారాయణోహరిః" అని మంత్రించి ఎదురుగా జల్ల మీాదఉన్న విష్ణుమూర్తి విగ్రహానికి నమస్కరించి మందు తీసుకువెళ్ళమనేవాడు. విశ్వనాథంగారి హస్తస్పర్శ అయితేనే చాలు, ఆ యింట్లో దేముడికి మొక్కితేనేచాలు రోగం పోతుందని బీదల్లో వ్యాపించింది.

ఒక బీదకాపు కూతురు రెండు రోజులమట్టీ మొదటికానుపు ప్రసవభారంతో కొట్టుకుంటుంటే తల్లి పరుగెత్తుకొచ్చింది. విశ్వనాథం రంగు సీసాలోనీరు "వైద్యో నారాయణో హరిః"అని మంత్రించి యిచ్చాడు. విశ్వనాథం గారి యింట్లో దేముడు సత్యం కలవాడని చెప్పి "చప్పున పురుడొస్తే 10 కొబ్బరికాయలు కొడతానని"చాకల్ది పిల్లచేత మొక్కించింది. తల్లి సీసానీరు త్రాగించింది. అందరూ ఏకగ్రీవంగా యిక పురుడొస్తుందన్నారు.

ప్రక్కయింటి కాపు ఘడమంచెమీాది బరువు దించటానికి ఎవరినో కేకపెట్టాడు. పిల్ల ప్రసవించి మొగశిశువుని కంది. పావలా బొడ్డుమీాద పెడితేగాని బొడ్డు కొయ్యకూడదంది చాకల్ది.

విశ్వనాథం గ్రామసేవక సంఘమని యువకుల్ని కొంతమందిని పోగుచేశాడు. అందులోపంచమ యువకులుకూడా ఉన్నారు. వాళ్ళందరికి గ్రామ పారిశుధ్యాన్ని గురించీ రోగాలు ఎట్లా పుట్టి వ్యాపించేదీ అంటువ్యాధుల్నించి ఎట్లా జాగ్రత్త పడాలిసిందీ మాల గూడాలను ఎట్లా శుభ్రంగా ఉంచాలిసిందీ వారాలుగా చెప్పి జట్టు జట్టుగా ఊళ్ళో అన్ని భాగాల్లోను నియమించి అక్కడివాళ్ళు ఆదరించినా సరే నిరసించినా సరే ప్రజలకు బోధించటమే వాళ్ల ధర్మంగా నిర్ణయించాడు.

కల్లుపాకదగ్గర త్రాగుడు మానెయ్యమని ప్రబోధించడానికి కొంతమందిని నిర్ణయించాడు.

రాత్రిళ్లు దొంగా, తోడుమోతులవల్ల భయం లేకుండా ఊళ్ళో గస్తీ తిరగేటందుకు కొంత మందిని నిర్ణయించాడు.

ఊళ్ళో చిన్న చిన్న తగూలేమన్నా జరుగుతుంటే ఉభయుల్ని బ్రతిమాలి బుజ్జగించి తగూ పరిష్కారం చేస్తూ ఉండే పని కొంత మందికి విధించాడు. తాను కూడా వారిలో ఒకడుగా పని చేస్తూ అందరిమీాద అజమాయిషీ చూస్తూ చిన్న గవర్నమెంటు తయారు చేశాడు.

ఆ ఉద్యోగాల్లో వాళ్ళందరూ జీతం బత్తెం లేని నౌకర్లే. అటువంటి ఉద్యోగాలు కూడా స్వార్థ పరులకూ, దురాత్ములకు, సోమరిపోతులకూ ఆ గవర్నమెంటు ఈయదు. ఆ ఉద్యోగులందరూ రేపటికి వెతుక్కో వలసిన స్థితిలోవాళ్ళే, అయినప్పటికీ విశ్వనాథం చెప్పే సంఘ సేవలో ఉండే మహాత్తుకు ముగ్ధులై వారి ధర్మాన్నే ముఖ్యంగా చూచుకుంటూ ఎవరి విధి వాళ్ళు బాగా నిర్వర్తించు కుంటున్నారు. ఈ విధంగా గ్రామసేవక సంఘం

నడుస్తోంది. ఊరి పెద్దలు ఈ చిన్ని గవర్నమెంటును చూచి, ఆ సేవకుల యొక్క ఫలాపేక్ష లేని సేవకు ఆశ్చర్య పోతున్నారు

ఆ రోజుల్లో ఆర్యాపురం ప్రక్క ఊళ్ళల్లో కలరా ఉద్ధృతంగా ఉంది. ఆర్యాపురంలో యావన్మంది భయపడు తున్నారు. గ్రామ సేవక సంఘంవారు రాత్రింబగళ్ళు సేవ చేస్తున్నారు. వీధులు కలిసే కూడలిస్థానాల్లో నిలబడి కలరావ్యాధి పుట్టే విధం, దానిని ఎట్లా రాకుండా చేసుకోవచ్చో, వివరాలన్నీ చిన్నపిల్లలకు కూడా తెలిసేటట్లుగా గంటల కొద్దీ చెప్తుతున్నారు.

విశ్వనాథం ఊరుకు పడమట భాగంలో ఉన్న పాకల్లోనూ కూడేలలోను తిరుగుతూ నీచు గలవి తినొద్దని అన్ని పదార్థాలూ వేడివేడివి తినమని, అజీర్ణం గలిగించే పదార్థాలు తినొద్దని ప్రతి పాకలో చెపుతూ అన్నిచోట్ల తానై తిరుగుతూ భయపడొద్దని ధైర్యం చెప్పాడు.

కలరా ఊళ్లో కనపడకుండాఉంటే కొలుపులు జరుపుతామని పెద్ద కాపులు మొక్కారు. మహాలక్ష్మమ్మ గణాచారి "ఓరి నాభక్తుల్లాలా! నన్ను మరవకండిరా! ఊరుకాపలా కాస్తునే ఉన్నా"నని పలికింది.

దైవానుగ్రహం చేతనైతేనేం, మనుష్యుల ప్రయోజకత్వంచేతనైతేనేం కలరాలోంగన్నా చూడలేక పోయింది. ప్రత్యక్షంగా కనుపించిన గ్రామసేవక సంఘంవారి సేవమాత్రం ప్రతిమనిషి హృదయంలోను నాటిపోయింది.

II

రాఘవచౌదరి బాపినీడుగారి కుమారుడు. మెట్రిక్యులేషనుకి వచ్చేవరకూ బోర్డుస్కూల్లో చదివి స్కూలుఫయినలు పూర్తిచేశాడు. దేశచరిత్ర అంటే చాలా యిష్టం. అందుచేత గవర్నమెంటు పరీక్షలోకూడా ఆ భాగంలో ఫస్టుమార్కు వచ్చింది.

పూర్వాచారాలంటే గొప్ప అభిమానం. వాటి గొప్పతనం మనం పూర్తిగా గ్రహించ లేమంటాడు. ఇంగ్లీషు దొరతనంవొచ్చి, జాని సత్వాన్ని పెంపుచేసి, శౌర్యాన్ని చంపివేసి బీదతనానికి దారితీసి, కాటకాల్లో కప్పేసిందంటాడు. ఎవరైనా" అట్లా అనొచ్చునా! గ్రామాధికారులైయుండి" అంటే - ఇవి నామాటలేకాదు. దొరతనపు చరిత్ర చెప్పేమాటలే. బెంగాల్లోను ఇతర ప్రాంతాల్లోను వచ్చిన క్షామాలను గురించి, కాలేజీల్లోను డబ్బు వెచ్చించి చదివి సంపాదనలేక అలో రామచంద్రా అని తిరిగేయువకుల నిరుద్యోగ సమస్యను, క్షాత్రానికి చిన్న బాకైనా పుచ్చుకుని పబ్లిక్‌గా బజారులో తిరగనీయని చట్టాన్ని, మేడిపండులాగా కనుపించే నాగరికతను స్పష్టంగా కళ్ళకు కట్టినట్టుచూపి అడిగినవాళ్ళ కళ్ళు మూస్తాడు. ఊళ్లో తగూలేమన్నా పంచాయితీకివస్తే ఉభయుల్నీ కూర్చోపెట్టి దేశానికి పట్టినఅనిష్టాన్ని గురించి- కోర్టుల్లో జరిగే అన్యాయాల్ని గురించి- మనం ఎట్లా బుద్ధిగలిగి ఉండాలి సిందీ ఒక పూటల్లా చెప్పేవాడు. కక్షిదార్లు ఈ ప్రసంగం విని వచ్చినగొడవ మరిచిపోయి వెళ్లిపోయేముందు తగూను వారిద్దర్లో వాళ్లే పరిష్కారం చేసుకుపోయేవారు.

ఒక సంసారి తన కూతుర్ని అల్లుడు ఏలటం లేదని ఫిర్యాదిచేసి పంచాయితీ పెట్టి మనోవృత్తి యిప్పించినాసరే లేకపోతే కోర్టుకు

పోయేందుకు సలహా అయినాసరే యిమ్మని రాఘవచౌదరి దగ్గరకు వచ్చాడు.

సరే నాల్గురోజులయింతరువాత ఆలోచించి చెపుతానని సంసారిని పంపేసి ఏకాయెకీని ఆ ప్రక్కఊళ్ళో ఉన్న ఆ సంసారి అల్లుడిని తానే స్వయంగా వెళ్ళి తనయింటికి పిలుచుకొచ్చాడు. 2 రోజులు తనయింట్లో ఉంచుకొని అనేక విషయాలు చెప్పాడు. స్త్రీ యొక్క సుకుమారమైన హృదయాన్ని సూచించే సంగతులు చెప్పాడు. అది కఠినమై గడ్డకట్టుకుపోయినప్పుడు జరిగే పరిణామాన్ని చెప్పాడు. ఆతడు రాఘవచౌదర్ని ఒక గురుమూర్తిగా దర్శించాడు. చౌదరి సౌభ్రాతృత్వానికి ముగ్ధుడైపోయాడు. ప్రేమతత్వాన్ని యింతవరకూ తెలుసుకోలేక పోయానను కున్నాడు. ఒక్క క్షణంలో భార్యనుకలుసుకోవాలనుకున్నాడు. మామగారికీ తనకూ ఉన్న తగూ మాభార్యాభర్తల మధ్య అతకకూడ దనుకున్నాడు. తన భార్యయందు చూపిన అనాదరణకు ఆమెను క్షమాపణ అడిగినా తన గౌరవహాని లేదనుకున్నాడు. చౌదరితో నా భార్యను యింటికి తీసుకెడతా నన్నాడు.

చౌదరి తనభార్యద్వారా ఆ సంసారి కూతుర్ని తనయింటికి పిలిపించాడు. భార్యాభర్తల్ని యిద్దర్ని 2 రోజులు తన యింట్లో ఉంచుకున్నాడు. భర్తఎదుట ఆపిల్లకు మగనియందుండవలసిన పవిత్ర ప్రేమను చెప్పాడు. భార్యచేత చెప్పించాడు. ఆపిల్ల తన కర్తవ్యాన్ని సరిగా నిర్వర్తించుకోలేక పోయినందుకు ఎవళ్లూ లేనప్పుడూ అమాంతంగా పోయి భర్తకాళ్ళమీదపడి క్షమాపణ వేడాలని ఆతురతపడింది. సంసారి వచ్చి తన తగూ పరిష్కారమయిందన్నాడు. భార్యాభర్తలిద్దరూ పొద్దున్నే ప్రయాణమయారు. చౌదరిభార్య ఒకకొత్త చీరా చలిమిడి ఆ పిల్ల కొంగులో పెట్టింది. చౌదరి మంచితనాన్ని అందరూ చెప్పుకోటం కలిగింది.

III

శోభనాద్రి కరణీకాని కొచ్చి అప్పటికప్పుడే 5-6 ఏళ్ళయింది. మంచి ముసద్దీ వ్రాతగాడు. పెద్దవ్యవహారతలూ - ప్లీడర్లూ అతడి వ్రాతల్లోని మెలికెలికి ఆశ్చర్య పోతారు.

ఎవరేది వ్రాయించుకోవాలన్నా తిన్నగా కరణం దగ్గరకే పోవాలి. ఇతరులేమైనా కాగితం వ్రాశారా అంటే ఆవ్యవహారం భగ్నమయిందన్న మాటే. శోభనాద్రి తనకు గల వ్యవహారనైపుణ్యంతోను కరణీకం అధికారంతోను తనశక్తికి ఎదురు లేదని వ్యవహరిస్తున్నాడు.

ఒక మంగలి ఏదోవ్యవహారం చూచిపెట్టమని వస్తే, వాడి ప్రతికక్షిదగ్గరకూడా లోపాయికారీగా డబ్బుమింగి వ్యవహారంపాడుచేసి వాడి జుట్టూ వీడిజుట్టూ ముడేశాడు. ఇద్దరూ కొట్టుకుని చౌదరి దగ్గరకెళ్ళారు. గ్రంథమంతా విని కరణంగారిని సాయింకాలం బజారులో అందరి ముందరా ఇది నీకు తగనిపని-చేతనైతే తగూ చంపాలి- లేకపోతే ఊరుకోవాలి గాని-ఇటువంటి బీదల్ని ఇట్లా ద్రోహంచేయటం అమానుషం అన్నాడు.

కరణానికి అపారమైన కోపం సిగ్గూ గలిగింది. ఇట్లాగే 3, 4 సార్లు కరణానికి వచ్చే రాబడిని నష్టపెట్టి ప్రజల్లో అలౌకిక పర్చాడు చౌదరి. కరణం తన అధికారాన్ని డబ్బును గుర్తించే వాళ్ళందర్నీ మునసబుమీద పార్టీకట్టించాడు.

మునసబు కుర్రవాడైనా మంచి ఉదారుడని ఊళ్ళో పేరుబడి ఉండటంచేత కరణం అతన్ని ఏమిచేయటానికీ సాహసించటల్లా. చౌదరి కోరకపోయినా అతని పక్షాన చాలా మంది ఉన్నారు.

కొలుపులు ప్రారంభించాలి. చందాలు పోగు చెయ్యాలని పెద్దకాపు ప్రారంభించాడు. పంబల నాగేంద్రుణ్ణి పిలిపించారు. ఆరాత్రి వాడు కథకూడా చెప్పాడు.

కొంతమంది యువకులు కొలుపుల్లో జంతుబలి చేయకూడ దన్నారు. జీవకారుణ్య సంఘం వారు వారికి మద్దత్తొచ్చారు. కొంతమంది చందాలియ్య మన్నారు. గ్రామం రెండు పార్టీలు పడింది.

కరణం ఏమైనాసరే కొలుపుల్లో జంతుబలి జరిగించితీరాలిసిందే అన్నాడు. జీవకారుణ్య సంఘంవారు "మీరేమంటారని మునసబ్ని నిలేశారు—" ఇది గ్రామత్వేనా జరిగే కార్యంగాబట్టి బహుజనానికి ఏది ఇష్టమో అదే నాసమ్మతి"మని తేల్చాడు చౌదరి.

రాఘవచౌదరి కొలుపుల విషయంలో అయిష్టంగా ఉన్నాడని శోభనాద్రి ప్రచారం చేశాడు. చౌదరియందు అభిమానం గలవాళ్ళందరూ ఆయనతోనే ఏకీభవిస్తున్నాం. జంతుబలి జరుపగూడ దన్నారు.

శోభనాద్రి చౌదర్ని పలకరించి "కొలుపులు ఆపాలిసొస్తుంది. బాగా ఆలోచించు"అన్నాడు. "గ్రామవాసుల్లో బహుజనానికి అటువంటి అభిప్రాయమే ఉంటే తప్పక అట్లాగే జరగాలన్నాడు" చౌదరి.

కరణంమాట పడిపోయింది. పార్టీవాళ్ళందరికి చౌదరిమీద కోపం గలిగించాడు. ఏమైతేనేం కొలుపులు ఆగిపోయినై.

కరణంగారితో పంబల నాగేంద్రుడు యిక యింటికి వెళతా నన్నాడు.— "పంబలాళ్ళు చాలా అసాధ్యులంటారే!— నువ్వు వట్టి సన్యాసివైతే వచ్చిన దోవని అట్లాగే పొమ్మన్నాడు"కరణం.—"దొరగారి శలవైతే అదెంత సేపు. నాప్రజ్ఞ చూపిస్తానని పంబజోడు బుుంజి— మారెమ్మదేవతో — మరిదమ్మ దేవరో అని దేవరపాటలుపాడాడునాగేంద్రం.

IV

శనివారంనాడు మూసిన కన్నెరగడు చౌదరి. రాత్రి 2 విరోచనాలు 2 వాంతులు అయినై. తెల్లారేటప్పటికి మునసబుకు కలరా తగిలిందన్నారు. కరణం పార్టీవాళ్లు ఈ దెబ్బతో మునసబ్ ఆఖరంటున్నారు.

చౌదరి మామగారొచ్చాడు. కూతురు ఆవుర్న ఏడ్చి మొగుడు మామూలుప్రకారం రాత్రి పశువులపాకలో గొడ్లనిచూచి వస్తుంటే జుట్టు విరబోసుకుని ఏదో మీదపడొచ్చిందనీ వణుకుతూ వళ్ళు తెలియకుండా ఇంట్లోవచ్చి పడ్డాడని తెల్లారేటప్పటికి యిట్లా ముణిగిందని ఏడ్చింది. చేతబడేమో ముందుగా మేలుకోవాలన్నాడు.

ప్రక్కయింటి ముసలి ముత్తయిదవ వచ్చి "ముందు ఈ జ్వరం విరోచనాలు ఆగటానికి విశ్వనాథంగారి దగ్గర సీసానీళ్ళు తెప్పించి ఆయింట్లో దేముడికి మొక్కుకోమంది.

కనిచీకట్లో చౌదరిభార్య విశ్వనాథంగారి యింటికి వెళ్ళి విశ్వనాథం భార్యతో—" వదినగారూ ! అన్నగారితో చెప్పి మాదంపతుల్ని

ఈవిపత్సముద్రంలోంచి తప్పించేట్టు చేయరా? నాకు ఏంచేయటానికి కాళ్ళూ చేతులూ ఆడ టల్లే''దని ఏడిచింది.

విశ్వనాథం ఆమాటలు వింటూ గబాలున గదిలోంచి వచ్చి "తల్లీ! నువ్వేంబెంగెట్టుకోవద్దు. ఆ బల్లమీదఉన్న ఆ సీసాలోని నీరు తీసుకొని భగవంతుడికి ఒక నమస్కారంచేసి వెళ్ళు. అదిగో వదినకూడా నీకు సహాయంగా నీవెంట వస్తుందిలే! అని భార్యనుగూడా ఆ అమ్మాయి వెంట పంపాడు.

అప్పటికప్పుడే తన గవర్నమెంటుకు సంబంధించిన ఆరోగ్యసిబ్బంది ఆజ్ఞలకోసం వాకిట్లో నిలబడింది. అన్ని శాఖలువారూ కూడా పోగై మునసబు యింట్లో నిండిపోయారు.

విశ్వనాథంవెళ్ళి చౌదరి మంచందగ్గర కూర్చున్నాడు. చౌదరి కళ్ళువిప్పిచూసి రెండుచేతుల్నీ విశ్వనాథం కడుపులోపెట్టి కళ్ళమ్మట నీరు కార్చాడు. "నీకేం ఫరవాలేదు— ఈ కుర్రాళ్ళందరూ నీకోసం ప్రాణాలనైనా అర్పించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నా రన్నాడు. చౌదరి అందర్నీ ఒకసారి తలయెత్తి చూచి నమస్కారం పెట్టాడు. ఆదివారంరాత్రి చౌదరికి నెంపాదిగా ఉంది. ప్రాణభయం ఉండదన్నారు. సంఘుసేవకులు సేవచేస్తునేఉన్నారు. విశ్వనాథం గదిలో కూర్చుని ఉండగా సేవక సంఘంలో వాడొకడొచ్చి చౌదరికి పంబలాడూ ఇంకొకడూ కలిసి చేతబడి చేసినట్టు నిజమైనవార్త తెలుసుకు వచ్చానని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

విశ్వనాథం ఏదో ఆలోచిస్తూ పడకకుర్చీలో పడుకుని ఉన్నాడు. ఇంకో సేవకుడు వచ్చి "కరణందగ్గర డబ్బుపుచ్చుకుని పంబల నాగేంద్రుడు చౌదరికి చేతబడిచేశాట్ట - వాడితో ఉన్న ఇంకో పంబలాడు శక్తివేషం వేసుకుని చౌదరి పశువుల దొడ్లోంచి వస్తూ ఉండగా హఠాత్తుగా వచ్చి జడిపించి మీద పసుపుజల్లి పోయాట్ట'', చౌదరి ఆశలేదన్నాడు.—"సరే మంచిది, సుదర్శనాన్ని ఒకసారి రమ్మంటున్నానని వెళ్ళిచెప్పు"మని పంపేశాడు విశ్వనాథం.

V

రాత్రి 11 గంటలవేళ విశ్వనాథం రాఘవ చౌదరి మంచందగ్గర కూర్చుని ఉన్నాడు. చౌదరి నెమ్మదిగా "అన్నగారూ! శుక్రవారం రాత్రి గొడ్లదొడ్లో ఏదో స్వరూపం మీద పడొచ్చింది. అమ్మవార్లకి కొలుపులు ఆపటంచేత నాకీ ఆపత్తు సంభవించిందేమోనని భయపడుతున్నా''నని చెప్పాడు.

అలాగైతే పంబలాళ్ళున్నారుగా ముడుపులు కట్టిద్దామనిచెప్పి విశ్వనాథం ఇంటికి బయలుదేరి వచ్చాడు.

సుదర్శనంనాగేంద్రుడికి తెలియకుండా రెండో పంబలాడిని తీసుకొచ్చి విశ్వనాథం ఇంటి ముందర కూర్చుని ఉన్నాడు.

[illegible] వాడిని బుజ్జగించి 10 రూపాయిలు వాడి చేతులోపెట్టి "చౌదరిగారికి ఇప్పుడేం చేయాలో చెప్పమన్నాడు. పంబలాడు ఆన కట్టా లన్నాడు. "సరే కట్టిస్తాంగాని అసలేం జరిగిందో చెప్పవుట్రా''అని విశ్వనాథం వాడిని బుజ్జగించాడు. "అది మావృత్తి దొరగారు. అయ్యగోరు అల్లానొక్కి అడిగితే నేనేం మనవి చేయ"నన్నాడు పంబలాడు.

రాఘవ చౌదరి చేసిన మంచికార్యాలు, అతని ఉదారగుణం బీదలయందుగల ప్రేమ మొదలయిన మంచిగుణాలన్నీ చెప్పి "ఇటువంటి వాడికిటాౘి నువ్వు కీడు తలపెట్టింది" అని విశ్వనాథం అడిగాడు. మా కేం తెలుసు దొరో. మేమేం స్వబుద్ధితో చేసింది గాదన్నాడు పంబలాడు.

కరణం దుశ్చరితాన్ని సుదర్శనం ఏకరువు పెట్టాడు. పంబలాడు "చాలాబుద్ధితక్కువ పని చేశాను. ఇప్పుడేం చెయ్యమంటారు దొర గారూ!" అన్నాడు.

నువ్వేంచేసినాసరే, చౌదరిగారికి జబ్బునయం కావటం మాకు కావలసిందన్నాడు. అప్పటికి 1 గంట రాత్రి అయింది.

"అంత మంచిగుణాలుగల దొరల్ని చంపాలని ఆలోచన చేసినందుకు నన్ను ఉప్పుపాతర వేసినా సరేగాని, వెంటనే వెళ్ళి ఝుడుపు పీపూదిపెట్టి అంతా చెప్పుకుంటా నని సరాసరి లేచి మునసబ్ గారి యింటివేపుకు వెళ్లాడు పంబలాడు.

ప్రొద్దున్నే విశ్వనాథం చౌదరిగారింటికివెళ్లాడు. చౌదరి మంచంమీంచి నెమ్మదిగాలేచి విశ్వనాథంమీద అనుకుని "నన్ను గదిలోకి తీసుకుపద. ఒక విషయం చెప్పాలని నీకోసం ఎదురు చూస్తూ ఎప్పుడు తెల్లవారుతుందా అని చూచా" నన్నాడు.

గదిలోకి వెళ్ళారు. "రాత్రి ఒక పంబలాడొచ్చి నా కాళ్ళమీద పడి ఎవరూలేకుండా చూచి, ఆ రాత్రి గొడ్లదొడ్లో తనే ఆ వేషం వేసుకొచ్చి ఝడిపించాననీ కరణంగారి ప్రోత్సాహంతో చేశామని చెప్పి క్షమించమని ఏడ్చాడు. చూశారా "నే ననుకున్నట్టు ఆ శక్తి మనిషే గాని దెయ్యంగాదూ, దేవర గా డన్నాడు" చౌదరి.

ఇవి భూతవైద్యులు చేసే చేష్టలు. యథార్థం తెలిసింది గాబట్టి యింకా నువ్వు జబ్బుతో అవస్థ పడవలసిన అగత్యాం లే దను కుంటా నన్నాడు విశ్వానాథం.

నా జబ్బు రాత్రి వాడు యథార్థాన్ని చెప్పటం తోనే పోయింది. తప్పుచేసి పశ్చాత్తాప పడినందుకు వాడిని గౌరవిద్దా మన్నాడు.

గ్రామసేవక సంఘంవారి నందర్ని పిలిచి అందరికీ తనకు చేసిన సేవకు నమస్కరించి తానును ఒక గ్రామసేవకుడుగా తమలో చేర్చుకొనవలసింది గా ప్రార్థించాడు.

ఉపవాస మెందులకు ?

మనము అనుదినము రైలుబండ్లను మోటార్లను తదితర యంత్రములను జూచుచున్నారము కదా ? అట్లే మన శరీరము కూడ ఒక యంత్రమై యున్నది. యంత్రములను వారమునకొకసారి శుభ్రపరచిననే గాని అవి తిరుగ తమ పనిని తాము కొనసాగించలేనట్లు మన దేహ మం దుండెడి జీర్ణకోశ మను యంత్రమును కూడా మనము కొంతవఱకు శుభ్రపరచవలసి యున్నది. ఈ శుభ్రపరచుటలో దానికి తగిన విశ్రాంతి నిచ్చుటయే అది బాగుపడి తిరిగి తన పనిని తాను జేసుకొను భాగ్యగతి. ఆ భాగ్యగతికే మనము పక్షమునకొకసారి యైననూ, శాస్త్రమును జ్ఞప్తికి దెచ్చుకొని, వుపవాస మాచరించవలె. ఇదియే జీవుని కిహపరముల కూర్చు సులభతమోపాయము. అట్లుగాక మనము పెడదారులం బట్టితిమేని, మూలబడవేయు తుప్పుపట్టిన (పనికిరాని) యంత్రమువలెగాక, 24 గంటలు విధి విరామములేక పని చేసి చేసి యలసి, యందలి భాగములు తమ తమ స్థానముల తప్పగా, యిక ఆ రూపముగ పని చేయుటకు వలను పడని యంత్రమువలె మన దేహ మందలి జీర్ణయంత్రముకూడా అదే స్థితి ననుసరించి మనకు మరణము గలిగించుచున్నది. ఇందులకు మనమేమైన మేల్కొనుచున్నారమా ? లేదే! పైగా కృత్రిమ పద్ధతులచే కృత్రిమాహార సేవనము. అందుతో బాటు మందులసేవన. అంతేగాని యధార్థమును గుర్తించుటలేదే !

వ్రతదినములు — పర్వదినములు.

వ్రతదినములే రెన్నెల్లు, మూన్నెలలకో, ఎప్పుడో వచ్చునుగాని పర్వ దినములు ప్రతి నెలా వచ్చుచునే యుండును. అట్టి పర్వదినములలో కెల్ల మహోత్కృష్టమైన పర్వదినము "ఏకాదశి"యేగదా. ఆ పవిత్రదినమును మనము పొరబాటున మఱచి పోయిననూ, అది మనకు "ఉపవాస ముండి ఆరోగ్యము పొందుటయే గాక శ్రీ పరాత్పరుని జేరు" డని బోధించుటకో యనునట్లు ప్రతిపక్షముననూ ప్రత్యక్షమగుచునే యుండును.

ముముక్షువులకు మోక్షము, రోగుల కారోగ్యము నొసంగు యీ పవిత్రదిన ప్రభావమెంతని వర్ణించిననూ నాకు దనివితీరుటయే లేదు. తదితర రోజులయందు మన మానసమెంత ఐహిక విషయములఁ బ్రవేశించి బర్వోత్తిననూ, ఆ పవిత్ర దినమున వుపవసించినంత మాత్రమున, మన మానసము కారాగారమున బద్ధుఁడైన చోరునిరీతి హృదయ పంజరమున బంధింపఁబడి, ఆత్మజ్ఞానమును గలిగి, తన సృష్టిని గమనించి, మూలకారణుండగు పరాత్పరుని చింతన సేయుచు, నిర్మల ప్రవాహోదకము రీతి దేదీప్యమానముగ ప్రకాశించుచు, తనలో నిమిడియున్న, శక్తులను మఱింత తీవ్రముగ ఉజ్వలము గావించుకొనకుండుట గడుంగడు శోచనీయముగదా!

ప్రియపాఠకా! నీ దేహారోగ్యము కొఱకు, నీ భావిసౌఖ్యము కొఱకు, నీ జన్మ తరింపు కొఱకు నీవు పక్షమున కొకసారి ఆ పవిత్ర

శ్రీరామ రాజ యోగీంద్రుల ఆదర్శము

అత్యం యన్. మూర్తి, ఎం. ఏ.



మా పాలకొల్లున కెనిమిది మైళ్ళ లోపుననె యున్న ఏనుగువానిలంకలో హఠయోగు లున్నారని విని, వారినిఁ జూచుట కాతుర మొంది, వెంటనె ఆపాదు రోడ్లపై కాలి నడకనె వెళ్లి వారిని దర్శించితిమి.

శ్రీకృష్ణ రాజయోగీంద్రులు శ్రీరామ రాజ యోగీంద్రులకు గురువులు. తమ్ములైన రామ రాజ యోగీంద్రులు, అన్న కృష్ణరాజ యోగీంద్రులయెడ అనన్యసామాన్య భ్రాతృభక్తిని గురుభక్తినిఁ గలిగి యుండిరి.

నాటి రేయి మాకు వా రరటిపండ్లు నిచ్చి పరుండఁబెట్టిరి. వారు నానఁబోసిన శనగలను తినుచుండిరి. హఠయోగమును దీక్షతో నభ్యసించుచుండిరి. "మా వానికి మూలమలసిద్ధి కూడ నైనది" యని యన్న నాతో ప్రసంగవశమున ననెను. మూలమలసిద్ధి యననేమో, యమ నియమములు, షట్కర్మలు— అన్నిటిని నాకు విశదీకరించిరి. తెల్లవారినది. వారు వస్తి కర్మకు చెరువున కేగిరి. మేము గృహోన్ముఖుల మైతిమి—ఇది జరిగి పలుసంవత్సరము లైనది.

మనుచరిత్రయందు వర్ణింపఁబడినట్లు హిమవన్నగమునఁ జిక్కువడి యందముల కుప్ప యనఁదగు నా గాంధర్వయువతి వరూధినిని తన సౌందర్యముచే సమ్మోహితునిఁ జేసిన యాప్రవరాఖ్యునిఁ బోలి యుండిన దా నాటి రామరాజ యోగీంద్రుల లావణ్యము. ఆదివ్య సుందర విగ్రహము మరపురాదు. అది వారి

దివసమున నుపవసింపలేవో? మానవున కుండు నది రెండు రోజుల జీవితము. ఆ రెండురోజుల లోను వివిధములగు ఆందోళనలు, రకరకముల వ్యాధులు నిన్ను తుదిముట్టింప జూచుచుండ నీవు వాటిచే బాధింపబడిననూ సరేయని వాటికి తలయొగ్గి జోహారు లర్పించుచున్నంత కాలము నీకు ఆరోగ్య మెక్కడిది? నిర్విచార సుఖమెక్కడిది? పోనీ, ఔషధముల సేవించి యైన సౌఖ్యమును, ఆరోగ్యమును, గలిగి నీ జీవితమును నిర్విచారముగ గడుపుకొనుటకు తలంతువేమో? అందదియు సున్న. ఇక మార్గమేది? అధోగతియేనా ?

కాదు, కాదు, అధోగతికాదు. నీ విపుడైన మేల్కొనినచో నీ భావియేకాదు, మన సోదర మానవులయొక్క భావికూడా ఏరోగములం దును దగుల్కొనక, జీవితముపై ఏవగింపులేక నిర్విచారముగ సౌఖ్యముతో తులతూగును. అందులకు మనము నేటినుండియైనా ఉపవాసమును ఆ పవిత్రదినమందైనా జరిపి, నీరోగులమై, ఆరోగ్యమహాభాగ్యమును బడసి, చావుపుట్టుకలు లేని పునరావృత్తి రహితమగు మోక్షమార్గ మధిరోహింప నేడే రత్నకంకణము ధరింతము, రమ్ము. శపథము బూన రమ్ము. ఇందులకు సర్వజ్ఞుఁడగు పరమపిత మనకు జేయూత నొసంగుగాక!

హారాభ్యాసము యొక్కయు ప్రకృతి జీవితము యొక్కయు ఫలితమని గ్రహించితిని. ఆరోగ్యమగు దేహము, దానిపైనున్న కాంతి, ముఖమందు తేజస్సు, కన్నుల యందుఁ బ్రస్ఫుటమగు జ్యోతి—ఇవి వారి సొమ్ములు. చాలాకాలము వరకు వారిని పునర్దర్శించు భాగ్యము దొరకలేదు. కీర్తిశేషులైన చేగొండ రామజోగయ్య నాయుడుగారు విశేష ధనవ్యయముఁ జేసి తమ తోటలో నేర్పాటు చేసిన ప్రకృతి శిబిరమునకు శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు దయచేసి యుండిరి. ప్రకృతి సిద్ధాంతములఁ గూర్చి మాటాడునపుడు వారి యాచరణమీదనే యాధారపడుచుండిరి. వారి యాచరణలోఁ దెలుసుకొనని దానిని గొప్పకుఁ జెప్పి యెఱుఁగరు. ఇరువదియేడు సంవత్సరముల యనుభవము వారిది. అనేక పరిశోధనలచే ప్రకృతి తిండినిఁ గూర్చి యామూలాగ్రముగఁ దెలిసికొనిరి. అన్నదమ్ము లిద్దరును దినమునకు రెండుసార్లు భుజించుచుండిరి. కొబ్బరి, అరటిపళ్ళు, ఆ యా కాలములందు పండు ఫలములు—ఇవియె వీరి యాహారము. హఠయోగాశ్రమమున కనతిదూరమునఁ గల వారి యుద్యానమందలి తటాకమున నుదయసాయంసమయములందు వారు చాలసేపు స్నానముఁ గావించుచుండిరి. ఆకసమువంక జూచుచు రాత్రుల పెండలకడ వారి యరుగులపై పరుపులు లేకయె పరుండుచుండిరి. ప్రకృతి భోజనమును గూర్చిన నా సందేహము లనేకములు సూర్యకిరణములకు కరుగు మంచువలె వారి యమృతవచనములచే విడిపోవుచుండెను. నాకు తెలియని యనేక రహస్యములను నాకుఁ దెల్పిరి. వారి వలన నానాటికి ప్రకృతి జీవనమందలి నా యిచ్ఛ దృఢపడినది. వారి యానంద మందిరము యొక్క గోడలపై ప్రకృతికి సంబంధించు సుభాషితము లెన్నింటినో లిఖించిరి. జీవితయాత్రను, ప్రకృతి సూత్రముల కనుగుణ్యముగ నెట్టుకొని పోవుట కవి సహాయపడును. బ్రహ్మచర్యనిష్ఠాగరిష్ఠులై, తపస్సంపన్నులై, ఆదర్శ పురుషులై, శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు కాలమును గడపిరి.

పుట్టిన ప్రతి వ్యక్తియు గిట్టుట తప్పదుకదా. సమయ మాసన్న మయ్యెను. శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు పరమపదించిరి.

వారి యాదర్శము ప్రకృతి జీవనాభిలాషుల నున్నత పథమున నడపుఁగాక!

ప్రకృతి జీవనము

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

ప్రకృతిని మనము చూచినకొద్దీ అనేక విచిత్రాలు మనకు తెలుస్తాయి. ఈర్ష్యతో చూస్తే మన కీ గొప్పలేమీ కనుపడవు. ఇప్పటి వైద్య శాస్త్రమును గుడ్డిగా ఆచరిస్తే మానవులకు అనేక రోగములు కలుగుతున్నవి. ప్రకృతి సూత్రములను అనుసరించక పోవడముచేతనే మన కీ బాధలన్నీ కలుగుతున్నవని వెంటనే కనుక్కుంటాము. మానవజాతికి సంబంధించిన నియమములను దాటినామని వెంటనే తెలుసుకొంటాము, జగన్మాత అనగా ప్రకృతి తనను నమ్మినవారికి సౌఖ్యములను, మీరినవారికి కష్టములను కలుగచేస్తుంది.

సహజమార్గములను అవలంబిస్తే అన్ని రోగములు పోతవి ఎట్లాగంటే నడవడిని మార్చుకోవాలి. జగన్మాత అనగా ప్రకృతిని అనుసరించాలి. మానవునకు నియమించిన ఆహారమునే తినాలి. నీటితోనూ, వెల్తురుతోనూ, గాలితోనూ, భూమితోనూ కలిసి ఉండాలి.

జగన్మాత తన ఆదేశములను మానవులకు జంతువులకు విశదముగానే తెలుపుతుంది. ఎట్లాగంటే మానవులు సరియైన జీవన పద్ధతులలో నుండి, రోగము రొప్పి యేమియు లేక బాధలనుండి తొలగిపోయి ఆనందమును పొందాలని సదా కోరుతుంది. కాబట్టి కృత్రిమ మానవుల మాటల నమ్మితే మనకు యిబ్బందులు వచ్చుట నిజము. జగన్మాత ఆదేశములను ఆచరిస్తే కష్టములు తప్పిపోవుట నిజము.

మానవుడు తన విజ్ఞానమును పుస్తకముల ద్వారా తెలియచేస్తాడు. ప్రకృతి అన్ననో అందఱు మానవులకు గల సహజ పరిజ్ఞానము వలననే తెలియచేస్తుంది. మొట్టమొదటి మానవులందఱును తమ సహజ పరిజ్ఞానము వలననే తమ జీవిత పద్ధతులను సరిచేసుకొన్నారు. చూసే చూడ్డముతోనే వారు తమకు సరిపడని వస్తువుల గ్రహించెడివారు. గ్రహించడమే కాకుండా వదిలిపెట్టెడివారు. వారి జ్ఞానేంద్రియములు (కన్ను, నోరు, ముక్కు, చెవి) వస్తువులయొక్క గుణములను కనుగొనెడివి. యిది యిప్పటికిని జంతువుల యందు మనకు కనబడును. సహజముగా పెరుగు జంతువులు ఉంగిడి మొదలగు విష వస్తువులను ముట్టవు. మనము పెంచిన జంతువులు సహజపరిజ్ఞానము పోగొట్టుకొని మనతో బాటే తయారగును.

అప్పుడు మానవజాతిలోని తెలివిగల వారందఱును యీ సహజ పరిజ్ఞానమువలననే తమ యిబ్బందులను తప్పుకొనిరి. అంటే వారి పరిజ్ఞానము రాబోయే యిబ్బందిని ముందుగనే వారికి తెలియచెప్పేది. అందుచే వారు యిబ్బందులను తప్పుకొనేవారు. బుద్ధి లెక్కువైన కొద్దీ రోగము లెక్కువైనాయి. మానవులకు మంచిచెడ్డలను తెలిసికొనే వివేకము కలదు. జంతువులకు మాత్రి మిది లేదు. భగవంతుని గొప్పతనమును, ప్రేమ స్వరూపమును తెలిసికొనుటకే యీ వివేకము ఉపయోగపడాల్సింది కాని అట్లా జరుగలేదు. పీడి తెలివిపప్పులో కాలేసింది ఎందుకంటే ప్రకృతినుండి వేరుపడదామని తలచాడు. వితండ వాదమును మొదలు పెట్టాడు. తను

నేర్చుకొన్నమాటలనే నమ్మి యీ లోకమందు చాలా గొప్ప కాదలచాడు. కుతర్కమును, బుద్ధిని వినియోగించి చాలా పేకమేడలను కట్టాడు. దాని కనుగుణముగా జీవితమును మార్చాడు. ఆహారమును మార్చాడు. దుస్తులను మార్చాడు. విద్యను మార్చాడు. అదేమిటిఇదేమిటి అంతా మార్చాడు. దీని సారమే శాస్త్రము. ఆరోగ్యమును కలుగచేసే సహజ శక్తులకు దూరమై పోయి శాస్త్రము తప్పుత్రోవల పట్టినది. వెర్రితలలు వేసింది. ఇదే నాశనమునకు కారణము. అంటే శాస్త్రము నుండి వచ్చిన లాభములను తృణీకరించుచున్నామని తలంచవద్దు. సహజ శక్తులను త్రోసి రాజని కనపడేదానినే నమ్మాలనెడి శాస్త్రము వలన లాభాలకన్న నష్టాలెక్కువైనాయి.

ఎప్పుడూకూడా జగన్మాత ఆదేశములు మానవునికి అనుకూలముగానే ఉండేవి. ఈ శాస్త్రము పెరిగినకొద్దీ ప్రకృతిని తా నాక్రమించికొని మానవుని నెట్టేసింది. ఎంతఎక్కువ యిప్పటి వైద్యశాస్త్రమును ఆచరిస్తే అన్ని రోగాలు, కష్టాలు వెంటబడ్డాయి. గట్టిగా ఆచరించినకొద్దీ యింకా యెక్కువైనాయి. ఈబాధలన్నీ ప్రకృతిని అనుసరిస్తే పోతాయి. ప్రకృతిని అనుసరించి నప్పటికీ శాస్త్ర ఫలితములను అనుభవించవచ్చు. లాభములను పొందవచ్చు. సహజ శక్తులను మరపించే శాస్త్ర మర్యాదలను అనుసరించకపోతే అన్ని లాభములను పొందవచ్చు.

ప్రకృతిని అనుసరించిన కొద్ది ఆరోగ్యమునే గాక ఆనందమును గూడా పొందవచ్చు. జ్ఞానేంద్రియములు చాలా సున్నితములై పోతాయి. ఎందుచేతనంటే ఆనందమును పొందే జంతువుల మధ్య ఉంటాడు. సహజముగా పెరిగే జంతువుల కింకా సహజ పరిజ్ఞానము నశించిపోలేదు. ఇదే వాటిని ఆపదల నుండి తప్పించుతుంది. సహజముగానుండి ప్రకృతిలో తానుగూడా తిరుగుటచే మానవుడు కష్టాలను తప్పుకుపోతాడు. ఇప్పటి శాస్త్రమర్యాదలను అనుసరించక యిప్పటికైనా ప్రకృతిని ఆశ్రయిస్తే ఆరోగ్యమునే కాక సంతోషమును గూడ పొందుతాడు. తన జీవితమును ఒడుదుడుకులు లేకుండా గడుపుతాడు.

ప్రకృతి జీవనమును ఎట్లు గడపవలసినది, మామూలు మార్గములద్వారా రోగములు రాకుండా యెట్లు కాపాడుకొనేది, ప్రకృతిలోని సహజ శక్తులద్వారా ఎక్కువ లాభములను ఎట్లా పొందేది ముందు పాఠములలో తెలుసుకొందాము.

ఆరోగ్యమునకు

ప్రకృతిమాతను సేవింపుడు—!!

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వ్యాచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

అనుభవయోగాభ్యాసము

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అందరు వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు?

ఒకరు రోగులు — ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం —

అందరు వైద్యులుకావాలి — రోగాలుపోవాలి — ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబువ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2—8—0; ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2—0—0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక ఉచితం.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

దాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కీని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

నవంబరు
1941

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

నాగుల చవితి

సీ. ఏ రాజు పంచెనో యిచట శౌర్యపు పాయ
సమ్ములు నాగుల చవితినాళ్ల
ఏ యెఱ్ఱసంజలో నెలమి పల్లవరాజ
రమణులు కాళ్ళఁ బారాణులిడిరొ
చిత్రరథస్వామి శ్రీ రథోత్సవములో
తెలుఁగు పిల్లలు కత్తి త్రిప్పిరెపుడొ
ఏ రెండుజాముల యినుని వేడిమివచ్చి
కలసిపోయెనొ త్రిలింగప్రభువుల
నా జగచ్ఛ్రియ సంబులై యలరు తొంటి
వేంగిరాజుల పాదపవిత్రచిహ్న
గర్వితమ్మైన యీ భూమిఖండ మందు
నవ్రివులు జాగ్రత్రి జీవచ్ఛవాంధ్రజనులు.

విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి 'వేఁగీక్షేత్రము' నుండి.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సస్యరసాహారము,విశుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6
ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0	0 12 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

సంవత్సర చందా రు 3-0-0		విడి సంచిక రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 — బెజవాడ — సంచిక 11

నవంబరు 1941

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

5 చమురు పదార్థములు

ఫలములలోను గింజల యందును, కొబ్బరి, సీమబాదం, అక్రోటు, పిస్తా, జీడిపప్పు, వేరుశెనగ మొదలగు వాని యందును, ఆకులలోను, కాడలలోను, చిక్కుడు, చమ్మ, అనుములు మొదలగు వాని యందును చమురుండును. జంతువుల యొక్క పాలలోను, పాల నుండి తయారైన, వెన్న, నెయ్యి, జున్ను, పెరుగు మీగడ మొదలగు వానియందు క్రొవ్వు లేక చమురుండును. చచ్చిన జంతువులనుండిగూడ పొరలుగా దేహము నందు నిలిచి యున్న క్రొవ్వు భాగములను కత్తిరించి, కరగి, వడియబోసి, ఆహారమునందు చేర్చుకొని తిందురు. ఇట్టి వానిలో పంది చమురు ఒకటి.

దేహము నందలి క్షారసంపదను పెంచునట్టి ఆహారములలో యీ చమురు పదార్థములు ప్రధానములైనవి. ఇందు నత్రజని లేనేలేదు. ఇందు అంగారము ముప్పాతికయును మిగిలిన పాతిక భాగమునందును చెరిసగము ప్రాణ వాయువును, (Oxygen) జలవాయువును (Hydrogen)కలసియున్నవి. క్రొవ్వు సంబంధమగు క్రొవ్వునందు గ్లిసరిను, ఆమ్లములు కలిసియుండును.

మన దేహమునందలి తూకములో నూటికి 15 భాగములు క్రొవ్వు పదార్థము లున్నవి. దేహముయొక్క కదలికయందు వేడి కలుగకుండుటకుగాను సంధుల యందన్నిటి యందును యీ క్రొవ్వు పదార్థము కలదు. దేహమునందలి అవయవములు కదలునప్పుడు వేడిమి వృద్ధి పొందకుండుటకును, యీ క్రొవ్వు వినియోగపడును. దేహ చర్మమునకు దిగువగానుండి దేహములోపల యుండవలసిన జంతు సంబంధమైన వేడిమి (Animal Heat) ను కాపాడుచుండును. దేహమునందలి వేడిమి చర్మగతమై

బయటికిపో నారంభించినయెడల జీర్ణాది క్రియల కవసరమైన వేడిమి లేకుండపోవును. అందువల్లనే జ్వరాదులయందు ఆకలి లేకుండ పోవును. దేహమునకు వర్తులతయును, ఆనురూప్యమును, సౌష్ఠవమును, సౌందర్యమునుగూడ కలిగించుటకు యీ క్రొవ్వు చాల ఉపయోగపడును. నీటి కంటెను తేలికగా నుండును. అనగా నీటి యొక్క సాంద్రత 100 అయినయెడల చమురు యొక్క సాంద్రిత 89 నుండి 94 వరకు మాత్రమే యుండును. అందువలన ఇది దేహ ధాతువులతో సులభముగా కలియును. కాని ఇందు నూటికి 5 భాగములు జలమును, 20 భాగములు మాంసకృత్తున్నూ, క్రొవ్వు 50 భాగము లున్నూ, సేంద్రియ లవణములు 2 భాగములున్నూ గలవు. జీడిపప్పు, వేరుశనగయందుతప్ప మిగతా కొబ్బరి మొదలగు చమురు కాయలయందు పిండిపదార్థములేదు. ఈ చమురు కాయలయందు భాస్వరికామ్లము (Phosphoric Acid) పొటాషు, మెగ్నీషియా ఎక్కువగా కలవు. కాని రక్తమునకు పాటవము నిచ్చునట్టి సోడియములేదు. క్లోరిను లేదు. ఎముకలకు పుష్టి నిచ్చు సున్నమును ఇందు లేదు. వీనిని భర్తీచేసుకొనుటకు పండ్లను, కూరగాయలనుగూడ, కొబ్బరి మొదలగు వానితో చేర్చి తినవలసి యుండును. నూటికి 50 భాగములు క్రొవ్వున్నూ, 20 భాగములు మాంసకృత్తులున్నూ ఇందుచేరి యుండుటవలన దేహమున కిది ఎక్కువ పోషకశక్తి నిచ్చును.

కాని చమురుగల కాయలను తినినపుడెల్ల అందులోని ప్రతిఅణువును ఉమ్మితో కలియునట్లుగా బాగుగా నమలవలసి యుండును. వీనిని ఎంత బాగుగా నమలిన అంత బాగుగా దేహములో కలియును. అనగా జీర్ణమగును. ఇంత బలముగల ఆహారముగదా వీనిని మాత్రముతిని లాభము లేదు. కొబ్బరి మొదలగు పదార్థములను ప్రధానాహారముగా తిని నప్పుడు కొన్నిపళ్ళను కూర తిని తీరవలయును. సంపాదింపశక్తిలేనివారు కూరగాయల నైనను తినవలసి యుండును. ఎంత బాగుగా నమలినను ఇంకను కొంత భాగము జీర్ణము కాతగని స్థితిలోనే మిగిలి యుండును. అందువలన కొందరు చమురుగల కాయలనుమెత్తగా రుబ్బుకొని పండ్లతో కలుపుకొని తిందురు. అట్లుతినినప్పుడు నమలితినినప్పటికన్న ఎక్కువ భాగము జీర్ణమగుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. అయినను ఎక్కువ శ్రద్ధతీసికొని బాగుగా నమలుటయే యెక్కువ స్వాభావికమునియు దానివలన దంతములకు పుష్టి కలుగుటయే గాక లాలాజలముతో ఆ పదార్థము బాగుగా కలియునట్టి లాభముకూడ చేకూరుననిగ్రహింపవలయును. అందువలన రుబ్బుకొని తినుటకంటె కొబ్బరి మొదలగు వాటిని నమలి తినుటయే మంచిదని గ్రహింపవలయును. నమలి తినినప్పుడు ఎక్కువ తినుట సంభవింపదు. రుబ్బుకొని తురిమి తినినప్పుడు ఎక్కువ తినుట సంభవించును. అందువలన అపకారము జరుగును.

కాయలనుండి గానుగాడి తీసిన చమురులో లవణములయందు సేంద్రియలవణములు లోపించియుండుటవలనను పిప్పిపదార్థము సాంతము తీసివేయబడుటవలనను మాంసకృత్తు తొలగింప బడుట వల్లను విడదీయ బడిన చమురు జీర్ణమగుట చాలా కష్టము. జంతు

సంబంధమగు పాలు, పెరుగు, మీఁగడ, జున్ను, వెన్న, మొదలగు పదార్థములునీటితో కలిసి యుండును. గనుక యీ చమురుల కన్న సులభముగా జీర్ణమగును. వేడిగానుండు దేశములయందు నెయ్యి, నూనెల కన్న ఎక్కువ తేలికగా జీర్ణమగును.

చెట్టునుండి కోసిన చమురుగల లేతకాయలను తినినప్పుడు అవి నేతికంటె సులభముగా జీర్ణమగును. కనుక వండని పదార్థములను తిను వారు జంతుసంబంధము లగు పదార్థములకు ఆశపడ నవసరము లేదు.

కొబ్బరి మొదలగు చమురుగల కాయలను పండ్లతోచేర్చి తినిన యెడల అది అత్యుత్తమాహారముగా నుండును. మానవాహారములలోనెల్ల ఇది ఆదర్శ ఆహారమై యున్నది. ఎంత ప్రయత్నించినను ఇంతకంటె మంచి ఆహారమును సంపాదింపలేము. 7, 8, సంవత్సరములు ఒక మనిషి 10, 12 కొబ్బరి మొదలగు ఫలవృక్షములను పెంచినయెడలజీవితములో అత డాహారము కొరకై శ్రమపడ నవసరములేని ఆహారమిది. ప్రతి సంవత్సరమును శ్రమపడిన నేగాని లభించని ఆహారములను తినుచున్నను మనము ఆదర్శమైన ఆహారమును తినినయెడల ఎంతయో కాలమును ధనమును కూడిపచ్చును. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును కలుగును. స్వతంత్రుడై పరాపేక్ష లేక తన పనులను స్వయముగా నిర్వహించుకొను సామర్థ్యము కలుగును. అలసట, మాంద్యము, నిరుత్సాహము, నీరసము, ఉద్రేకము లేక అతడు సముచితముతో శాంతుడై యుండును. కాని యీరోజుననే అట్టి ఆదర్శాహారమును జీర్ణించుకొను స్థితిలో మన జీర్ణయంత్రము లేదు. కొన్ని సంవత్సరములు వరుసగా ప్రయత్నించి తెగపెరిగిపోయి శక్తిహీనమైయున్న జీర్ణయంత్రమును బాగుచేయవలసియున్నది. వేరొక అధ్యాయములో ఇందుకు సంబంధించిన వివరములు గలవు.

చచ్చిన జంతువులనుండి తీసిన క్రొవ్వు అన్ని క్రొవ్వులలోనికిని అధమాధమమైనది. ఇందు చచ్చిన జంతువుల దేహములోని రక్తమాంసాదుల యందలి విషాణువులు చేరియుండును. అందువలన వీటిని ఆహారముగా గ్రహించుట చాల తెలివితక్కువ పని. ఒక విషయము చెప్ప నిదే యీ అధ్యాయము ముగించుటకు వీలులేదు.

శాఖ సంబంధమైన నెయ్యి (Vegetable ghee) అను పేరుతో ఒక పదార్థము మన దేశమునకు దిగుమతి యగుచున్నది. ఇది నేతివలెనే పేరుగొనును. దీనియందు సువాసనగాని దుర్వాసనగాని ఏదియును లేదు. సగముగాని మూడుభాగములుగాని యీ పాడునేతిని చేర్చి మిగతా భాగము దేశవాళి నేతిని కలిపి నేతివర్తకులు విక్రయము చేయుచున్నారు. దానివలన మధ్యవర్తకులెంతయో లాభమును తీయుచున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యము దుమ్మైపోవుచున్నది ఈ పదార్థమేమిటి యని చాలా మంది మీరడుగ వచ్చును. ఇండియానుండి ఏ నూనె చౌకగానుండె ఆ నూనె ఇతర దేశములకు ఎగుమతి యగును. అది పత్తి చమురో, వేరుశెనగనూనెయో, ఏదిదొరికితే అది. ఆచమురులో నిక్కెలో, ప్లేటినమో, ఖడ్డీలుగా పడవేసి 100 మొదలు 200 డిగ్రీలు సెంటిగ్రేడు వేడిలో వండెదరు. నిక్కెలు మొదలగు వాటికి జలవాయువు నాకర్షించు

కొను స్వభావమున్నది. అందువలన ఆ నూనెలోనికి జలవాయువు చేరుకొని కలిసి పోవును. అప్పుడా నూనెకు పేరుకొను గుణము కలుగును. ఎక్కువ వేడిలో వండుట వలన ఇందలి పోషక శక్తులు చాల భాగము నశించిపోవును. అందువలన యీ పదార్థమును వాడుటకన్న ఇండియాలో లభించే నూనెలను వాడుటయే మంచిది. అందువల్ల హిందూ దేశమున కెంతో డబ్బుకూడి వచ్చుటయే గాక దేహమునకు గూడ గడ్డి నేతికంటె తక్కువ అపకారము కల్గును. ఈ గడ్డినేతిలో చవుకగా నున్న యెడల జంతువుల క్రొవ్వును గూడ చేర్చుట కలదు.

ఎంతమంచి ఆహారము నైనను మితముగా తినవలెను. మితిమీరినచో పైత్యకోశమునకును, హృదయమునకును సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగును. చర్మసంబంధమైన వ్యాధులు చమురు పదార్థములను మాని పండ్లను తినుట వలన నయమైనవి. అనగా పండ్లతో కలిపి గాక విడిగా తినినప్పుడు చమురు వస్తువులను ఇంకను మితముగా తినవలయునని గుర్తు నందుంచుకొనవలయును. పాండువు, కుష్ఠు, క్షయ, సవాయి, తామర, ఏనుగగజ్జి, అజీర్ణము మొదలగు వ్యాధులందు యీ చమురు దినుసులను తప్పక మానవలసి యుండును.

ఆముదము చమురు దినుసులలో చేరినదే యైనను అది తినినప్పుడు అందలి "రిసినోలిన్" అను విషపదార్థమువలన ప్రేగులయందు ఉద్రేకము కల్గించి భేదులను కలుగజేయును. నిరింద్రియ లవణములు వాడి భేదికల్గించుకొనుట కన్న ఆముదపుయొక్క వాడుక కొంచెము మంచిదే యైనను ఇది సంపూర్ణముగా నిర్దుష్టమైనదిగాదు.

చమురుగల కొబ్బరి మొదలగు పదార్థములను దినినప్పుడవి ప్రేగులను యితర అవయవములను మెత్తబరచి అందలి జారుదలను వృద్ధిజేయును గాన ఆముదము యొక్క వాడుక అప్పుడనవసరమగును. *

ఈ పిప్పిపదార్థముల యందు దేహము నందలి క్షారసంపదను వృద్ధిచేయునట్టి సేంద్రియ లవణములు మిక్కుటముగా నున్నవి. కర్బనుహైడ్రజనులు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, ఎక్కువగా తినినప్పుడు దేహమునందుగల క్షారసంపద తగ్గిపోవును. పండ్లను కూరగాయలను ఎక్కువగా తినినప్పుడు పిండి పదార్థములు మొదలగునవి ఎక్కువగా తినుటకు వీలుండదు. అందువలన ప్రత్యక్షముగను, పరోక్షముగను యీ పిప్పిపదార్థములు దేహమునకు మేలుచేయునవియై యున్నవి.

ఒకే ఆహారములో పండ్లను కూరగాయలను కలిపి తినకూడదు. పండ్లు చాలత్వరగా జీర్ణమగును. కూరగాయలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. ఈ రెంటిని కలిపి తినినప్పుడు ఉదరమునందు గాలిపెరుగును గనుక 3 గంటల వ్యవధికి తక్కువ లేకుండ వీటిని తినవలెను.

7 సేంద్రియ లవణములు

మానవ దేహము నందు ఎముకల యందు సున్నము, భాస్వరములనువదలి లెక్కజూచిన యెడల మిగిలిన రక్తమాంసముల యందును ఇతర ధాతువులయందును కలసి నూటికి 5 భాగములు సేంద్రియలవణము లున్నవి. ఇవి దేహమున కెంతయేని ఆవశ్యకమై యున్నవి. ఇవి దినదినమును తరిగిపోవుచుండును గాన


దీనికి సంబంధించిన విషయము 340 పేజిలో చూచునది.

ప్రతిదినమును యీ పదార్థములను గూడ తప్పక మనఆహారముతో భుజించుచుండవలెను. ఈ లవణములు భూమినుండి త్రవ్వబడిన ప్రాణ రహితమైన (నిరింద్రియమైన=(inorganic) లవణములుగానుండినయెడల దేహము వానినిఉపయోగించుకొనజాలదు. వృక్షజాతికి మాత్రమే నిరింద్రియ లవణములను స్వీకరించి ఉపయోగించుకొను శక్తిగలదు. ఆ శాకపదార్థములను తినినప్పుడు మనకు వృక్షములచే సేంద్రియములుగా మార్చబడిన ఆ లవణములు మన దేహముచే స్వీకరించబడి మనకు మేలును కలిగించును. తక్కువ నీటితో మెట్టభూముల యందు పెరిగిన వృక్షములయందును పండ్లయందును కూరగాయల యందును లోహ సంపద ఎక్కువగా యుండును. ఎక్కువ నీటితో పల్లపు నేలలలో పెరిగిన పంటలయందు యీ లోహ సంపద చాల తక్కువగా నుండును. అందువల్లనే వేసంగియందు పండిన కూరగాయలు వర్షాకాలపు కూరగాయలకంటె ఎక్కువ రుచిగా నుండును. ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతముగా కూడ నుండును. అట్లే మెట్ట ధాన్యములు, మాగాని ధాన్యముల కంటెను రుచికరమును, బలారోగ్యదాయకమునునై యుండును. దేహమునందలి రక్తము సక్రమముగా నభిసరించుటకును వివిధావయవములందలి పనులు సక్రమముగా జరుగుటకును తినిన పదార్థములు జీర్ణమగుటకును దేహముమీాది రంగు, కంటియందలి కాంతి, మనసునందలి తెలివి, దేహమునందలి ఉల్లాసము కాలియందలి లాఘవము మొదలగునవి యన్నియు యీ లోహసంపదవలననే కలుగును. రోగము రాకుండ నుండుటకును వచ్చిన రోగమును పోగొట్టుటకును యీ లోహ సంపద అత్యంత అవసరమై యున్నది. ఈ లోహసంపదతగ్గినప్పుడే మానవుడు వివిధ రోగములకును గురియగుచున్నాడు.

దేహమునందలి ప్రతికుటికయును దృఢముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండుటకును, ప్రతి కుటికలోనికిని రక్తము ధారాళముగా ప్రవహించి వాటిని ఆరోగ్యముగా నుంచుటకును; నాళరహిత గ్రంథులనుండి ప్రాణప్రదములగు ద్రవము లూరుటకును, ఈలవణములు అవసరములై యున్నవి. దేహమునందు ఊరునట్టి మూత్రికామ్లము (Uric acid) అంగారామ్లము (Carbonic acid) మొదలగు మాలిన్యములను సమరసపరచి దేహమునుండి బయటకు వెలువరించి రక్తమునందలి మాలిన్యమును తీసివేసి శుద్ధిచేయుటకును యీలవణములు అవసరములై యున్నవి. ఇట్లు రోగ కారణమగు, మాలిన్యమును వెలువరించును గాన దేహమునందెట్టి వ్యాధియు అంకురింపకుండును.

ఇది గుర్తించియే కాబోలును వైద్యశాస్త్ర వేత్తలైన పూర్వులు రోగములకు లోహములను వాడ నారంభించిరి. లోహములను ద్రావకములుగను భస్మములుగను ఆసవములుగను, అరిష్టములుగను తయారుచేసి తమరోగులకు త్రాగించిరి. కాని అవి తాత్కాలిక మగు మేలును కలిగించి తరువాత ఆ నిరింద్రియ మగు లోహములు దేహములో సంచితములు (deposits) గానిలిచిపోయి అనేకఇతర రోగములకుగూడ కారణములగు చుండెడివి. సుశ్రుత, వాగ్భటాది పూర్వ వైద్య గ్రంథములం దెచ్చటను

యీ లోహముల ప్రసక్తి కాన్పింపదు. కాని వారును ఆహారపదార్థములుగాని చిత్రమూలము, జిల్లేడు, నాభి మొదలగు అసంఖ్యాకములగు ఓషధులను వాడి రోగములను నయము చేయుచు వచ్చిరి. నిరింద్రియములగు లోహములను వాడుట కన్న సేంద్రియములగు ఓషధులను వాడుట ఎన్నియో రెట్లు మేలైనదేగాని మనము తిను ఆహారమునందే మార్పులు గావించి దేహమునందలి లోహ సంపదను వృద్ధిచేసుకొని, రోగము రాకుండ కాపాడుకొనుట అత్యంత సుఖకరమై యున్నది. కనుక యీ ప్రకరణమున అట్టి సేంద్రియ లవణములయొక్క పరామర్శ చేయబడుచున్నది.

మానవుని దేహమున కుపయోగించు నట్టి సేంద్రియ లవణములన్నియు వృక్షములనుండియు జంతువుల నుండియును లభించుచున్నవి. రోగము వచ్చినప్పుడు గూడ జిహ్వకు హితవుగానుండునట్టి ఆహారమునందే క్షారసంపద గల పదార్థములను తినిన యెడల వచ్చిన రోగము లన్నియును నయమగును.

ఒకనికి చలిగానున్న యెడల వాని దేహమునకు హితవుగా నుండునట్టి వేడిమిని వాడవలయునేగాని నిప్పుపెట్టి కాల్చుము గదా! అట్లే దేహము నందలి కుటికలకు సాహాయ్యము పొందవలయుననిన ఎట్టి ఉద్రేకమును లేకుండ హితవుగా కుటికలలోనికి ప్రవేశింపగల సారవంతములగు ఆహారములను తినవలయునే గాని విషములతో కూడిన మందులను వాడరాదు. అవి కుటికల వరకును చేరులోపలనే జీర్ణాది అవయవములను దహించి ఆపదనుకలిగించును. కనుక రోగములకు ఆహారము నందలి మార్పుచేత చికిత్స చేయవలయునే గాని జిహ్వకు హితవుగా నుండనట్టియు జ్ఞానేంద్రియములచే నిరాకరింప బడునట్టియు ఆహారముగా తినుటకు వీలుగా నట్టియు ఎట్టి పదార్థమును రోగనివారణకు వినియోగింపరాదు. 150 పౌన్లు తూకముగల మానవ దేహమునందు యీ క్రింద పరిమితి పౌన్లుగల సేంద్రియ లోహ లవణము లుండును.

90	పౌన్లు		ప్రాణవాయువు (Oxygen)
36	పౌన్లు		అంగారము (బొగ్గు) = (Carbon)
14	,,		జలవాయువు (Hydrogen)
3	,,	8 ఔన్సులు	నత్రజని (Nitrogen)
3	,,	12 ,,	సున్నము (Calcium)
1	,,	14 ,,	భాస్వరము (Phosphorous)
—	,,	4 ,,	క్లోరిను (Chlorine)
—	,,	3½ ,,	గంధకము (Sulphur)
—	,,	3 ,,	పొటాసియం (Potassium)
—	,,	2½ ,,	సోడియం (Sodium)
—	,,	2 ,,	ఫ్లోరిను (Flourine)
—	,,	1½ ,,	మెగ్నిషియం (Magnesium)
—	,,	¼ ,,	సిలికాన్ (Silicon)
—	,,	⅙ ,,	ఇనుము (Iron)

ఇవిగాక మాంగనీసు, అల్యూమినియం, అయోడిన్, పాషాణము, నికెల్, రాగి, సీసము, తుత్తునాగము, లితియమ్, బ్రోమిన్, లాంతేనమ్, నియోడైమియం, సెరియం, వ్యాండియము, క్రోమియం, బోరన్, రుబీడియం, స్టాన్షియం, మాలిబ్డినం, ఆర్గాన్, బెరిలియం, హీలియం, నియాన్, స్కాండియం, మొదలగు ధాతువులుగూడ దేహమునందు క్వాచిత్కముగా నుండును.

దేహమునందలి ధాతువులలోని పొటాసియం, సోడియం, సున్నము, మెగ్నీషియము, ఇనుము మాంగనీసు, రాగి, అల్యూమినియము, ఇవి క్షార పదార్థములు. ఇవి దేహమునందు చేరిన ఆమ్ల పదార్థములయొక్క ఆధిక్యతను తగ్గించుట కుపయోగించును.

భాస్వరము, గంధకము, సిలికాన్, క్లోరిన్, ఫ్లోరిన్, అయోడిన్, పాషాణము, ఇవి దేహమునందు ఆమ్ల వర్థకములగు ధాతువులు. ఇవి దేహమునందుండి ఆహార పదార్థములలోని క్షారసంపదను ఆకర్షించుట కుపయోగించును. సేంద్రియ లోహ లవణములు పండ్లయందును కూరగాయలయందును, ధాన్యములమీదను, పప్పు పదార్థములమీదనునుండు తవుడునందునుఓషధులయందును మిక్కుటముగానున్నవి.





రోగము - మందు ౭

పైత్యము విషమించుట

దేహములో వేడిమివుంటే గాని ధాతు పరిణామము కలుగదు. అనగా మనము తిన్న అన్నము రసముగా మారాలన్నా, రసము రక్తముగా మారవలెనన్నా- రక్తము నుండి యితర ధాతువులు పరిణామము పొందవలెనన్నా, ధాతువులలో స్వీకరణ సామర్థ్యము గల రాసాయనికద్రవ్యాలు అవసరమే ఐనప్పటికి అంత మాత్రముతో ధాతుపరిణామము జరుగదు. భౌతికమైనఉష్ణము కూడా వుండాలి. ఆ వున్న వేడి యెక్కువైతే మలములు కూడ ధాతువులలో చేరిపోతాయి. వేడితక్కువైతే ధాతుపరిణామము జరుగక ధాతువుల మలములుగా చేరిపోతాయి. అందువలన ధాతువులు, మలములు వాటివాటి పరిమితులలో విడిపోయి దేహానికి, ఆరోగ్యాన్ని యివ్వాలంటే దేహమునందు ఉష్ణధర్మము అన్యూనాధికముగా వుండాలెనని సులభముగానే తెలుస్తోంది.

యుక్తమైన పరిమితిలో దేహోష్ణము వుండాలంటే హృదయ స్పందనములు దినము మొత్తంలో సంఖ్యలో తేడాలేక పోవుటే గాకుండా, ప్రతి నిమిషములోనూ యెన్నిసార్లు స్పందించాలో అన్నిసార్లే స్పందించాలి. అంతకన్న యెక్కువ స్పందించితే వేడిమి యెక్కువౌతుంది. తక్కువ స్పందించితే వేడిమి తక్కువౌతుంది. ఇంతే కాకుండా దేహంలో నుంచి బయటకు పోవలసిన మలాలు బయటకు పోకపోతే లోపల నిల్చి వేడి పుట్టిస్తవి. ఏ కారణముచేతనైనా మలాలు వాటి పరిమితి కంటె యెక్కువగా బయటకు పోయేటట్లు బహిష్కార్యవయవములలో ఉద్రేకము కలిగితే ధాతువులుకూడ బయటకు వెళ్లుతవి. అప్పుడుకూడ వేడిమి తగ్గుతుంది. ధాతుక్షయముకూడ కల్గుతుంది.

రక్తమును చెడగొట్టే మలములలోనికల్లా మూత్రము ప్రధానమైనది. ద్రవరూపమైన మలమగుటవలన సులభముగా రక్తములో చేరుతుంది. మూత్రము రక్తములో చేరినపుడు ఆ రక్తము హృదయముయొక్క స్పందనములను ఎక్కువ చేస్తుంది. ఎందువల్లననగా అందులో నుండే యూరికామ్లమును దహించి వెలువరించుటకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువు కావలయును. హృదయముయొక్క స్పందనములను దానితోపాటు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములును ఎక్కువ కావలయును. అయితేగాని ప్రాణవాయువు యెక్కువ దేహమునకు లభించదు. ఇట్టి దెబ్బ హృదయమువిూద పడకుండా అపుటకు పైత్యకోశమును, పసరుతిత్తియును, ఎక్కువగా పనిచేసి హృదయమును కాపాడుచుండును. రక్తమునందుచేరిన మూత్రముయొక్క పరిమితి ఎక్కువైనయెడల పైత్యకోశమునందు విదాహమును, మంటలును, వుండును ఏర్పడుతున్నది. పైత్యకోశము యొక్క పరిమితిన్ని ఎక్కువఅగును. పైత్యకోశమును సంరక్షణచేయునది పసరుతిత్తి. అపచారము ఎక్కువైనయెడల ఆ కోశముకూడా చెడుతుంది. అందులోకూడా మంటలు పుట్టుతవి. వుండుపుడుతుంది. సరిపోయిన ధాతుశక్తి లేకపోతే మూత్రికామ్లములందలి లవణములు ఘనీభవించి పసరుతిత్తిలో స్ఫటికము లేర్పడుతవి. దీనికే పైత్యాశ్మరి, స్టోను యిన్‌దిగాల్

బ్లాడరు (Stone in the gall bladder) అని పిలుస్తారు.

రసము రక్తముగా మారుటలో సరిపోయిన ప్రాణవాయువు లభించనియెడల శేషించిన రసము రసముగాను ఉండదు, రక్తముగాను ఉండదు. అది పచ్చని రసముగా నిలిచిపోతుంది. రసరూపమును వదలిపెట్టినది గనుక క్రొవ్వుగాగాని, గ్లైకోజన్ గాగాని మారుటకు వీలుండదు. పైత్యకోశములో అదివరకే తగినంత పైత్యరసము లేనియెడల జీర్ణక్రియకు ఉపయోగించే ఈపైత్యరసము అందులో చేరిపోతుంది. పైత్యకోశములో అదివరకే తగినంత పైత్యరసము ఉన్నయెడల యీ పైత్యరసమ్ము రక్తముతో కలిసి అభిసరించు మూత్రముగానూ స్వేదముగానూ బైటకు పోవుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. అప్పుడు మూత్రము పచ్చపడుతుంది. చర్మమునూ పచ్చపడును. ముఖము, కంటిలోని తెల్లగుడ్డు గూడా పచ్చబడుతుంది. రక్తములో చేరిన యీ పైత్య రసము కొద్ది పరిమితిలోచేరి ఉండినయెడల పచ్చని మూత్రము ద్వారా చేదువాసన కొట్టే చెమటవలననూ అది వెలువరింపబడుతుంది. మితి తప్పినప్పుడే కామిలా వ్యాధిగా ప్రత్యక్ష మవుతుంది. పైత్యము ఎక్కువగుటకు యింకొక కారణముగూడా ఉన్నది. మనము తినే ఆహార పదార్థములలో చమురు పదార్థములు అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ తినినపుడు సరియైన ధాతు పరిణామాన్ని పొందక పైత్యకోశమునకు బరువును కలిగిస్తవి. అందుకనే చమురు పదార్థములను ఎక్కువగా తినేవారి పైత్యకోశము క్రొవ్వెక్కి లావగుతుంది. వెంటనే జాగ్రత్తపడి కొన్నాళ్లు వరుసగా క్రొవ్వు పదార్థములను మానేస్తే పైత్య కోశము బరువు తగ్గి తేలిక యగును. అపచారము మితిమీరిపోతే ఆకలి తగ్గి అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణము పుట్టుతవి. అప్పుడుగూడా బలవంతముగ ఆహారమును తీసికొంటే రక్త క్షయము పాండువు పుట్టుతవి. లేకపోతే అతిసారమైనా పుట్టుతుంది. పైత్యము వృద్ధి అగుటకు యింకొక కారణముకూడా ఉన్నది.

స్త్రీ పురుషుల మైథున క్రియయందు అన్యోన్యముగా దేహమునకు బలము కలుగుతుంది. ఇంగితములేని భార్యాభర్తలు ప్రణయము లేనిదే అలవాటు చొప్పునను బడాయి కొరకును సంగమము చేయుదురు. అట్టి సంగమమువలన వారి దేహములందలి ప్రాణద్రవములు వ్యయమై పోవును. అన్యోన్యముగా సంక్రమింప వలసిన ధాతువులు చేరకపోవుట వలన అచటి గ్రంథులు దుర్బలములై పోవును. అతిమాత్రపు సంగమము వలనను అసహజ సంగమము వలనను మానవేతరులతోడి సంగమమువలనను మూత్రకావయవములు బలహీనములై మూత్రము తిన్నగా వెలువడిపోవక రక్తమునందే నిలిచిపోవును. అప్పుడు గూడా పైత్యకోశము చెడి అసంఖ్యాకము లగు పైత్యవ్యాధులే గాక చర్మవ్యాధులును గలుగును. ఈ చర్మవ్యాధులనే సవాయి యనియు, బొకనాసి యనియు, చిలుగుడు, తామర, గజ్జి, తీట, చుండు మొదలగు పేరులతో పిలుతురు. మూత్రకాష్మములు జననేంద్రియములందు చేరి పుండుపడినపుడు పచ్చసెగయనియు కొరుకుడు అనియు పిలుతురు. ఈ మూత్రకాష్మములే ఘనీభవించి గజ్జలలో చేరినపుడు

వడిసె గడ్డలు, అడ్డకర్రలనియు పిలుతురు. ఇవే లవణములు అంతరవయవములలో పుండును కలిగించినపుడు కుదుర్ప సాధ్యము కాని కర్కాట వ్రణము (cancer) అగును. పై చెప్పిన పైత్యవ్యాధు లందెల్ల మందువైద్యులు శస్త్రముచే సియోపాపాణము, సౌవీరము, గంధకము, పాదరసము మొదలగు విషములను ప్రయోగించి రోగి స్థితిని మరంత అధ్వాన్నము చేయుదురు. రోగమునకు మూలకారణమైన అన్యపదార్థ మట్లనే నిలిచిపోయి కుళ్ళి ముదుగెత్తి అంతరవయవములను పీడించి పక్షవాతము, మూర్ఛ, ఉన్మాదము, మధుమూత్రము, హృద్రోగము నంజు, క్షయ, మొదలగు దుర్భరవ్యాధులను కలిగించును. పైత్యరోగము యొక్క నిజస్థితి తెలిసిన వారెవరైనను కూరలతోనూ, పండ్ల రసములతోనూ, రక్తము నందలి విషములను విడదీసి మూత్రముగాను చెమటగాను వెలువరించి పైత్యరోగమునకు మూలకారణమైన అన్యపదార్థమును వెలువరించి వేయుదురు. పైత్యరోగము లందెల్ల రెండు దశ లుండును. పైత్యకోశము తనమీదకు వచ్చిపడుచుండు మాలిన్యములను ఎక్కువ చురుకుగా నెట్టివేయ సామర్థ్యము కలిగి ఉన్నంతవరకును అతిసారము గ్రహణి, అతిమూత్రము రక్తప్రదరము, రక్తాభిష్యందము, (నెత్తురు కక్కుట) వాంతులు, వ్రణములు, కురుపులు, గజ్జి, చీడ, తీట, చుండు, కరపాణి, తలమోద, నోటిపూత, తామర, ప్రలాపము, హిక్క, ఉన్మాదము మొదలగు వ్యాధులు కలుగవు. పైత్యకోశము చెడిపోయినప్పుడు తిన్నగా పని చేయలేని స్థితిలో మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, భగందరము, అగ్నిమాంద్యము, వికారము, తల తిరుగుట, కంఠ్లుమంటలు, తలనొప్పి, పైత్యశూల, మొదలగు పైత్యవ్యాధులేగాక రక్తక్షయము, పాండువు, నంజు, పక్షవాతము, ఏకాకిగా నుండగోరుట, విసుగు, బద్ధకము, బలహీనము, కాయలు-కంతులు, గడ్డలు, కంఠమాల, గలగండ, మొదలగు వ్యాధులు కూడా కలుగును. పైత్యవ్యాధులందెల్ల రక్తము సంపూర్ణముగా చెడియుండును గాన ఆ మురికి రక్తము మెదడునకు పోయినపుడును, నాడులకు ఆహారము నిచ్చునపుడును, వానిని మలినపరచును. అప్పుడు పరోక్షముగా మెదడునకు సంబంధించినట్టియు నాడులకు సంబంధించినట్టియు వాతవ్యాధులు కలుగును. పైత్యకోశము తిన్నగా పనిచేయక పోయినపుడు జీర్ణక్రియ చెడిపోవును. అందువలన చెడిపోయిన రక్తము వలన పరోక్షముగా అసంఖ్యాకములగు పైత్యవ్యాధులును, జీర్ణవ్యాధులును కలుగును.

ఇంతదూరము చెప్పిన తరువాత కఫము వలనను వాతమువలనను ఎట్లు పైత్యవ్యాధులు కలుగునో చెప్పవలసి ఉన్నది. జీర్ణ క్రియలో చమురు పదార్థములు ఎక్కువగాచేరి ఉండినయెడల దానిని జీర్ణించుకొనలేక పైత్యకోశము దుర్బల మగునని ఇదివరకు వ్రాసియున్నాము. ఒక యంత్రమునందలి చక్రముల కదలికకు "కందెన" అవసరమేగాని అది మితిమీరినపుడు చక్రముల గమనమునకే నిరోధము కలుగును. అందువలన స్నేహద్రవ్యమగు (జారుదల కలిగించు) చమురు మితముగా వాడినపుడే దేహమునకు సుఖమును కలిగించును. పిండి పదార్థము ఎక్కువగా వాడినప్పుడుగూడా తగినంత కదలికయు

సూర్యకాంతియు ప్రాణవాయువును లభింపని దేహముల కది అపకారమునే చేయును. మాంస కృత్తు దేహమునకు చాలా స్వల్పముగా మాత్రమే కావలసి ఉన్నది. పాశ్చాత్య వైద్య పండితులును, దేశీయ వైద్యవరులును, శాకసంబంధమైనట్టి మాంసకృత్తునేగాక జంతు సంబంధమైనట్టి మాంసకృత్తును గూడా దేహమునకు చాలా ఎక్కువ అవసరమై ఉన్న దని అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఎక్కువగా తిన్న మాంసకృత్తువలన ప్రేగులయందు కుళ్లుపుట్టి మలము క్రమముగా వెడలిపోక అందుండి పుట్టిన దుర్వాయువులు రక్తమునందు కలిసి రక్తముయొక్క నైర్మల్యమును చెడగొట్టును. అప్పుడుగూడా అసంఖ్యాకములగు పైత్య వ్యాధులు పుట్టును. ఆహార నియమమును అవలంబించినప్పుడు జీర్ణక్రియ బాగుపడి పైత్య వ్యాధులు అంతరించుచున్నవి.

మానసికోద్రేకముల వలన నాడుల గతియం దును వైషమ్యము లేర్పడునని వెనుక వ్రాసి ఉన్నాము. కోపము, క్రోధము, మదము మొదలగు వానివలన ఉద్రేకమును, భయము అసూయ, అపజయము, దుఃఖము, నిరాశ, మొదలగు వానివలన నాడులయందు యీడ్పు (contraction) కలుగును. ఉద్రేకమువలన హృదయ స్పందనము లెక్కువకాగా నాడుల యందలి యీడ్పువలన హృదయము నందును స్తంభనము కలిగి స్పందనముల యొక్కసంఖ్య తగ్గిపోవును. ఇట్లు క్రోధాది ఉద్రేకములు అసూయ మొదలగు మానసికములును గూడ పైత్యరోగమునకు పరోక్షకారణములై ఉన్నవి.

దేహమునకు కావలసిన ఆహారము లభింపని యపుడును, తినిన ఆహారమందు పోషక ద్రవ్యములు లేనపుడును, పచనాదిక్రియలందు పోషకద్రవ్యములను నశింపుచేసిన ఆహార ముల తినినపుడును, విరుద్ధాహారములను ఒకే ఆహారముగా తినినపుడును, ధాతువులకు అవసర మైన ఆహార ద్రవ్యములు లభింపమిచే ప్రాణా వయవములు దుర్బలములై వాత పిత్త శ్లేష్మ వ్యాధులలో యే వ్యాధులైనను కలుగుటకు వీలున్నది. కనుక తమ దేహములను రోగము నుండి కాపాడుకొనదలచినవారు స్వాభావిక మైన ఆహారమును ఆకలికలిగినపుడు మాత్రము అన్యూనాధికముగా భుజించు చుండవలయును. మరియును యుక్తకాలము లందు దేహమున కుల్లాసము కలుగునట్లు వ్యాయామము చేయుచుండవలయును.

సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను దినము నకు ఒకటి రెండుతూరులు చన్నీటిస్నానము చేయుచుండుటవలనను రోమరంధ్రములు బాగుగా వికసించి దేహమునందలి దుష్టమగు వేడిమి, చెమటద్వారా బయటకు లాగివేయ బడును. చర్మవ్యాధులందెల్ల యీ చెమట పోయు గుణమును వృద్ధిచేయవలసి ఉన్నది. తిన్నగా చెమటపోయక పోవడమువలననే అనేకములగు పైత్యవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. వేడినీటి స్నానమువలనగాని, అభ్యంగము వలనగాని బాష్పస్నానమువలనగాని, ఆతప స్నానమువలనగాని, ఆదిత్యపేటికాస్నానము వలనగాని వేడినీటిని త్రాగుటవలనగాని, కం బళిచుట్టవలనగాని, స్వేదక్రియను బాగుపరుప గలిగెద మేని ఎట్టి యితర ప్రక్రియలు లేకనే అసంఖ్యాకములగు పైత్యరోగములు నశిం చును. (తరువాయి 334 పేజి చూడుడు.)

గోమాత

(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

అవును అట్లాగేమరీ-ఒంటిమీద దెబ్బ తగిల్తే నయం చేసుకోవచ్చును గాని మనసుమీద దెబ్బ తగిల్తే ఒక విధంగా నయమవుతుందా? ఒక చిత్రం వినూ!

పల్నాట్లో ఒక పంటరెడ్డి ధాన్యపు వ్యాపారం చేసి కొన్ని వేలు గడించాట్ట. లక్ష్మి తనకు వ్యాపారం ద్వారా ఆశ్రియమిచ్చే ముందు ఒక రోజు సందె చీకట్లో ఒక కపిలావు తన దొడ్లోకొచ్చి వేపచెట్టుక్రింద పడుకుని ఉందిట. అతని గృహలక్ష్మి దొడ్లోకొచ్చి గోమాతను పరామర్శించి కడుపునిండా నీళ్లుపెట్టి పచ్చిగడ్డి వేసి గాదిని కట్టేయించిదట.

మరుసటిరోజు ఆ ఆవును గురించి దర్యాప్తు చేస్తే అది ఆ ఊరిది కానట్టూ ఎక్కడనుంచో తప్పించుకు వచ్చినట్టు తేలింది-సరే ఎవరు మాదని వస్తే వారికే తోలిపెడదాం, అంత వరకు మన పశువులతోపాటు జాగ్రత్తగా కాచుకురమ్మని ఎల్లిగాడికి చెప్పాడు రెడ్డిగారు. వారం రోజుల్లో ధాన్యంలో ధరలు పెరిగి 500 రూపాయిలు లాభ మొచ్చింది. మరుసటి నెలలో మిరిచిలో 4 వందల చిల్లర లాభ మొచ్చింది. ఆ పై నెల్లో పసుపుకు అపారమైన ధర పెరిగి వెయ్యి రూపాయిల వరకు లాభం కనపడింది.

ఒక రోజు రెడ్డి భోంచేసి చుట్ట కాల్చుకుంటూ పంచపాళీలో మంచంమీద కూర్చున్నాడు. వెన్నెల చల్లగా కాస్తోంది. భార్య నవ్వుకుంటూ దగ్గరకొచ్చి కూర్చుంది. రెడ్డి అపారమైన ఆనందాన్ని అనుభవించాడు. కల్పతరువు నీడ క్రింద ఉన్నట్టు కూర్చున్నాడు.

భార్యా—చూచారా! ఒక్కొక్క గొడ్డూ బిడ్డా వచ్చిన వేళంటారు మన పెద్దలు. వాళ్ళ మాటలయందు నాకు చాలా విశ్వాసమండీ- మన కొత్తఆవు ఏ ముహూర్తాన దొడ్లో ప్రవేశించిందో ఏమిటో ఈ కలిసొచ్చిందంతా దాని చలవేనని నానమ్మకం. డొక్కనిండా మేత తిని నీరుతాగి నిలబడి ఆ గవ్వకన్నులతో చూస్తుంటే అమ్మతల్లిలాగా కనపడుతుంది. దానిముఖాన లక్ష్మీకళ ఉంది--ఇంతవరకూ ఎవరూ మాదని వచ్చారుగాదే-పైగా చూడి తోకూడా ఉందని ఎల్లిగాడు చెప్పాడండి' రెడ్డిభార్య.

రెడ్డి చప్పున నోట్లోంచి చుట్టతీసి భార్య ముఖంలో ముఖంపెట్టి "చూచావ్! నువ్వు చెప్పేవరకూ గుర్తించుకోలేక పోయాను! లక్ష్మి ఆశ్రియ మిచ్చేముందు ఒక్కొక్కళ్ళకి ఒక్కొక్క చిహ్నం కనుపిస్తుందని విన్నాను గాని గృహలక్ష్మివి నువ్వు జ్ఞప్తికి తెచ్చే వరకూ గ్రహించుకోలేకపోయానే. సరే నువ్వు వెళ్ళి త్వరగా భోంచేసిరమ్మని భార్యని ఇంట్లోకి పంపేశాడు రెడ్డి.

II

శుక్రవారంరోజున గోమాత పూజ ప్రారంభించాడు. బంధువులందర్ని పిలిపించాడు. ఇంటి ముందూ దొడ్లోనూ పందిళ్ళువేయించి తోరణాలు కట్టించాడు. పశువులశాలను శుభ్రం చేయించి వెల్లవేయించాడు. ఊళ్ళో బ్రాహ్మల్ని పెద్దల్ని ఆహ్వానించాడు. మంగళవాయిద్యాలు మోగించాడు.

గోపూజ ప్రారంభమైంది. తులసికోటప్రక్క తన కపిలగోవును నుంచోపెట్టాడు రెడ్డి. ముత్తయిదువలు పసుపు పళ్ళాలు తెచ్చి కపిల నాల్గు పాదాలకు పసుపురాచి ముఖాన కల్యాణం బొట్టు పెట్టారు. నిగనిగ లాడుతూ ఉన్న ఆ కపిల ఒంటిమీద పసపు ధగధగలాడుతూ వన్నె కెక్కింది. సభాసదులికి ఇది కామధేనువా ? అనిపిస్తోంది. రెడ్డి దంపతుల దృష్టిలో గోరూపంతో మాకు ఆశ్రియమిచ్చిన లక్ష్మీదేవిలాగా కనపడింది. మాకు పాడిపంటలిచ్చి మా కుటుంబాల్ని పాలించే తల్లిరా యిది అని అచటి రైతు బృందాని కనిపిస్తోంది. నాపెంపకంలోఉన్న నా గోదేవత యిదిఅన్నట్టు ఎల్లిగాడు కపిలమెడ మీాద చెయ్యివేసుకు నుంచున్నాడు.

మా కపిలకు ఈ పూజలేమిటి చెప్మా ! అన్నట్టు చుట్టుపట్ల లేగలూపశువులూ మోర లెత్తుకు చూస్తున్నై.

రెడ్డిదంపతులు పూలతో పూజచేస్తూ కపిలకు ప్రదక్షిణం చేశారు. వారివెంట ముత్తయిదువలు ప్రదక్షిణం చేశారు. సన్నాయిగాడు వీరంగం స్థాయి మీాద స్థాయి లేపుతున్నాడు. అందరి హృదయాల్లోంచి ఆనందం ఉబికి పొంగు లెత్తుతోంది.

రెడ్డిగృహిణి అందరికీ పసుపు కుంకుమ పంచి పెట్టింది. రెడ్డి అందర్ని భోజనాల్తో సంతృప్తి పరిచాడు. తదాది రెడ్డి కపిలమీాద పశుభావం కంటె దైవభావమే వృద్ధిపరిచాడు.

గురువారం రాత్రి కపిల వెళ్ళిపడేట్టు కన బడింది. రెడ్డి అవధాన్లుగారి కోసంకబురంపాడు. రాత్రికూడా గడిచింది. తెల్లవారకట్ట ఎల్లి గాడు గదిలో కొచ్చి ''మామయ్యా! దూడ బైటికొస్తోం"దన్నాడు. రెడ్డి పరుగున దొడ్లో కెళ్ళి భార్యా తనూ స్నానంచేసి శీర్షోదయం అయ్యేసమయంలో కపిలకు ప్రదక్షిణం చేశారు. అవధాన్లుగారు దేవతాస్తవం గంగాస్తవం చేస్తూ వారితోపాటు ప్రదక్షిణం చేశాడు. రెడ్డి సువర్ణదానం చేశాడు.

ఎల్లిగాడు "మామయ్యా! కోడెదూడ కోడె దూడ" అన్నాడు. రెడ్డిభార్యా "శుక్రవారం లక్ష్మిఅనుకున్నాను. పోనీలే లక్ష్ముడు. చప్పున గోళ్ళు తియ్యమంది."

III

ఆ సంవత్సరం బాగా కలిసొచ్చింది. మరు సంవత్సరం బాగానే ఉంది. ఏదో వ్యాపారం మీాద రెడ్డి బెజవాడ వెళ్ళాడు. వర్షాలు కురిసి ఏర్లు పొంగి రైలుకట్టలు తెగిపోవటంతో త్వరగా యిల్లు చేరుకోలేక పోయాడు రెడ్డి. అకస్మాత్తుగా ఒక రోజున కపిల నుంచున్నది నుంచున్నట్టుగా విఱుచుకు పడిపోయింది. నోటెమ్మటి నురుగులు పెట్టింది. రెడ్డి భార్య తల్లడిల్లి పోయింది. ప్రతిచోటికి పరుగులెత్తి అందర్ని పిలుచుకొచ్చి చూపించింది. వైద్యులు ఎవరికి తోచినవి వారు చికిత్సలు చేస్తు న్నారు.

కపిలను ఆ విపత్సముద్రము నుంచి తప్పిస్తే నీ కొండెక్కుతానని రెడ్డి భార్య దీపారాధన చేసి వెంకటేశుడికి ముడుపు కట్టింది.

"జీవులకున్ వియోగమగుచో ఎవ్వారి కెవ్వారలో'' అన్నట్టు పాపం రెడ్డి కీ దుస్థితి ఏం తెలుస్తుంది. తను ఊరు ప్రయాణం మీాద పోయేటప్పుడు చక్కగా ఉండే! యింతలో యింత ముణుగుతుం దనుకున్నాడా ?

అయినా దూరాన్నుండి ఏం చేయగలడుపాపం.

తెలతెలవారుతూ ఉండగా కపిల తన పశు దేహాన్ని విసర్జించి ఏమయిందో తెలియలా. రెడ్డి భార్య తన పతి వంతు దుఃఖాన్ని కూడా తనే అనుభవించి స్పృహలేక పడిపోయింది. మేళతాళాలతో ఊరివారు కపిల దేహాన్ని భూగర్భంలో దాచివేశారు.

పొద్దుటి బండిలో రెడ్డి యింటికొచ్చాడు. ఎల్లిగాడు చూచి మాట్లాడకుండగనే పశువుల కొట్టాంలోకెళ్ళి బావురు మన్నాడు. రెడ్డి భార్య కళ్ళమ్మటి జలజలా నీరు రాలుస్తూ దొడ్లోకి పోయి వేపచెట్టు నీడలో కూలబడింది. ఇంట్లోవాళ్ళందరూ రెడ్డిని చూడకుండా తప్పించుకొని పోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఇంటిప్రక్క నరసరాజు నెమ్మదిగా రెడ్డిగారి దగ్గరకు వచ్చి కూర్చోపెట్టి గాలివాన వార్తలడిగి ప్రసంగంలో పెట్టి చివరకు "పాపం మన కపిల పురుగుముట్టి మీరు వచ్చేవరకూ ప్రాణం నిలుపుకోలేక పరమపదించింది" దని చెప్పేశాడు.

రెడ్డి, ఏమిటీ! ఆ-ఆ-అంటూ భూమిమీద కూలబడ్డాడు. అంతే-ఆ క్షణంనుంచి ఈరోజు వరకూ ఊరికే అరుగుమీద కూర్చుంటాడు. ఏదైనా కావాలా? అంటే "ఆ" అంటాడు. "ఇది అక్కరలేదా?" అంటే "ఆ" అంటాడు. ప్రతిదానికీ "ఆ" అనే ప్రత్యుత్తరమే తప్ప యింకొకటి చెప్పటమేరాదు. భార్యనుచూచి కళ్లమ్మటి నీళ్లు పెడతాడు-పాపం. డాక్టర్లు వచ్చి చూస్తారు. ఏంచేయగలరు. మెదటికి పెద్దదెబ్బ తగిలింది. నయం కావచ్చంటారు.

అవును. ఎందుకు తగల్దూ? లక్ష్మి కపిలస్వరూపంగా తనకు దర్శనమిచ్చి ఆశ్రయమిచ్చిందని స్వప్నావస్థయందుకూడా నమ్మిఉన్న రెడ్డి అది చచ్చి వెళ్లిపోయిం దని అకస్మాత్తుగా వినటంతో ఎందుకు మతిపోయినవాడు కాడూ? చావక పోవటమే హాశ్చర్యం!

(331 పేజీ తరువాయి)

కొబ్బరినీరు త్రాగుట, నారింజ, కమలా, బత్తయి, సాత్ కుడి, మశాంబి, దానిమ్మ, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, కిసిమిసు, మొదలగు ఫలముల రసములను త్రాగిన యెడల మూత్రము తెంపుగా అగుటయే గాక రక్తమునందు చేరి ఉన్న ఆమ్లరూపమగు అంగారము విడదీయబడి మలముగాను స్వేదముగాను వెలువరించి వేయబడును. బీర, పొట్ల, దోస, దొండ, పొర, తోటకూర, చక్రవర్తికూర, చిట్టికూర, బొద్దికూర, పొన్నగంటికూర, బచ్చలకూర, పాలకూర, మొదలగునవి తినినపుడు అవి రక్తమునందలి ఆమ్లములను స్వీకరించి మలములుగా వెడలిపోవును. ఆంగ్ల వైద్యులు చిరకాలము యీ కూరలు జీర్ణమే కావనియు యిందు పోషకద్రవ్యములు లేనే లేవనియు వీనిని తిననే గూడదనియు వాదించు చుండిరి. ఇటీవల మాత్రము కొన్ని పరిశోధనల వలన యీ కూరగాయలయందు సేంద్రియములగు లోహలవణములున్నవనియు యివి దేహపోషణకు ముఖ్యావసర మనియు తెలిసికొనిరి. ఆయుర్వేద వైద్యులలో గూడ శాస్త్రము సంపూర్ణముగా చదువని కొందరు "శాకేన వర్ధతే వ్యాధిః" అని అపోహ పడుదురు. ఇవన్నియు తప్పుఊహ లనియు యిట్టి తప్పుటూహల వలననే రోగములు వృద్ధి అయిన వనియు అని తెలిసికొని, తప్పును దిద్దుకొని, ప్రకృతిని అవలంబించి ఆయురారోగ్యములను అందఱు పొందవలసి ఉన్నది.

కలరా - ప్లేగు - ప్రకృతి చికిత్స

కలరా, ప్లేగు అంటువ్యాధు లనియు నవి సూక్ష్మజీవులచేత తటస్థించు చున్నవనియు డాక్టర్లల్లు భయపడి ఇతరులనుకూడ భయ పెట్టుచున్నారు.

మొదట కలరానుగురించి క్లుప్తముగ ముచ్చ టింతము. ఆహారము బాగుగ జీర్ణముకాని యెడల కొందఱికి వమనమో విరోచనములో లేక వమన విరోచనములు రెండునో కలుగు చున్నవి. ఏలన వారి జీర్ణకోశము చెడినది. తత్ఫలముగ వమన విరోచనములు సంభ వించుచున్నవి. కలరాకుకూడ ఆహారమే ముఖ్యకారణము. కలరా అనగా వాంతియో లేక భేదులో కాని వేఱుకాదు. వాంతి భేదులు ఆహార దోషమువలన జీర్ణకోశము చెడి కలుగుచున్నవేగాని వేఱుగాదు. కాన కలరాకు ముఖ్యకారణము ఆహారదోషమే యని దృఢమగుచున్నది. కాన తగు దేహ పరిశ్రమచేతనో లేక అల్పాహారమో తేలిక పదార్థమో లేక పథ్యపదార్థమో లేక ఉపవా సము చేతనో కలరా అదృశ్యముకాదా? "లంఘనం పరమౌషధం" కాదా? కలరా ప్రాణోపద్రవమైనదా? పాషాణమునకు విష మునకు మనము చాలా భయపడవలసిన దే. ఏలన అవి చాలా కీడుచేయు గుణము కలవి. ఆరోగ్యమును శిథిలముచేయు గుణముకలవి. ప్రాణాపాయమును కలుగుచేయునవి. అట్లా హారమును విసర్జించక పలుమాఱు ఔషధ ములు ఆహారమును స్వీకరించిన కలరా అపా యకరమైనదే. ఏలన పలుమాఱు ఆహారము ఔషధములు స్వీకరించుటవలన జీర్ణకోశము మరింత చెడుచున్నది. తత్ఫలముగ ప్రాణో పద్రవము సంభవించుచున్నది. 1936 వత్సర మున మా ప్రాంతములో కలరా సంభవిం చెను. కొందఱు 10, 12 మంది కలరా రోగులు పై సూత్రము లాచరించుటవలన బాగుపడిరి. అట్లాచరించని కొందఱు రోగులు సకాలమున ఆంగ్ల ఔషధ చికిత్స పొంది అపాయమును పొందిరి. కొందఱు మరణించిరి. ఉపవాసము చేసిన ప్రేగులు, ఉదరము శుభ్రి పడును. ఆరోగ్యము కలుగును. కాన ఉద రములోను ప్రేవులలోను మలము లేనియెడల వాంతి భేది యెట్లు కలుగును? పలుమాఱు ఆహారము ఔషధము పుచ్చుకొనుటవలననే కదా వమన విరేచనములు యెక్కువై రోగి అపాయమును పొందుచున్నాడు. అట్లు పుచ్చు కొననియెడల అట్లేల సంభవించును? కలరా అంటువ్యాధియైన, క్రిములవలన సంభవించిన, ఆహారమును గురించి మనమెందుకు భయపడ వలెను? పథ్యపదార్థనియమములు లేక కలరా తగ్గునా? తీవ్రరూపము పొందదా? కలరా అంటువ్యాధియైన తొలి పుట్టినస్థాన మెక్కడ? దానిని ఎవరు తీసికొనివచ్చి విడిచిరి? కలరా అంటువ్యాధి కాదనియు నది క్రిములచే సంభ వింపదనియు దానికి ఆహారదోషమే ముఖ్య కారణ మని నిరూపణ యగుచున్నది.

కలరా అంటువ్యాధియైన, నది కీటకముల వలన సంభవించిన, గొప్పగొప్ప పట్టణములలో అనేకమంది కలరా రోగుల వాంతిభేదులనుఎత్తి వేయు పాకీవాండ్రగతి యేమి? వారికట్లుకలరా సంభవించుచున్నదా? మరణించుచున్నారా? అట్లు ఒకరిద్దఱికి అది సంక్రమించి బాధపడి గతించినమిగత వారందఱు కాలికిబుద్ధిచెప్పరా?

పారిపోరా? అట్లయిన ఆపట్టణము కలరా పురుగులచే నిండి నిబిడీకృతమై క్వెట్టా భూకంపములో జనులుమరణించినట్లు పురవాసులందఱు నిర్మూలము కారా? అట్లు సంభవించుచున్నదా? కలరా అంటువ్యాధియైన కలరాకాలములో గొప్పగొప్ప పట్టణములలో వీథులూడ్చువారి గతియేమి! వారికట్లు కలరా సంభవించి గతించుచున్నారా? అంటువ్యాధియైన ఒక కుటుంబములో ఒకరికి తటస్థించిన ఇతరులందరికి తటస్థించ వలెనుకదా. అట్లు తటస్థించుచున్నదా? అట్లు వారికి సంక్రమింపక యెక్కడనో దూరమున నుండువారికి కలరా సంభవించుచున్నది. అట్లేల సంభవించవలెను? కలరా రోగికిచికిత్సచేయుడాక్టరుకు, వారిసేవకులకుతటస్థించుచున్నదా? కలరారోగుల గృహములను శుభ్రముచేయు హెల్తుఇన్స్పెక్టరు, వాక్సినేటర్లు వారినౌకర్లకు తటస్థించుచున్నదా? మరణించుచున్నారా? ఇట్లు ప్రశ్నించిన దేహదార్ఢ్యము గలవారికి కలరా సంభవించదని ఏదో ఒక కుంటి క్షమాపణ చెప్పి వాదించుచున్నారు. అట్లైన దేహదార్ఢ్యముగలవారికి కలరాసంభవించి మరణించుట లేదా? పసిబిడ్డలు, వయోవృద్ధులు, రోగులు, దీర్ఘరోగులకు దేహదార్ఢ్యము తక్కువ. వారికి కలరా పురుగుల నిరోధించు శక్తికూడ చాలతక్కువ. అట్లైన వీరందఱు కలరా కెఱయై మరణించవలసినదే కదా. అట్లు సంభవించుచున్నదా? కాన కలరా అంటువ్యాధి కాదనియు దానికి ఆహారదోషమే ముఖ్యకారణ మని నిర్ధారణ యగుచున్నది.

ఇట్టి ప్రబలకారణములు ప్రత్యక్ష నిదర్శనములనేకము లున్నను కలరారోగుల మలములో అల్పప్రాణు లున్నవనియు అదిఅంటువ్యాధియనియు కొందఱు సందేహింపవచ్చును. మలములో అల్పప్రాణు లుండుట నిజమే. అటులే అవి కలరాకు కారణము కావు. ఎటులన, నానావిధదేశములలో నానావిధవాతావరణములలో నానావిధవస్తువులలో నానావిధ అల్పజీవు లుద్భవించుట సహజము. పేడ క్రుళ్ళిన పురుగు లుద్భవించు చున్నవి. ఫలములు చెడిన కీటము లుత్పన్న మగుచున్నవి. పుండ్లు వ్రణములు త్వరగ బాగుపడని యెడల అల్పజీవు లుద్భవించుచున్నవి. పాతబియ్యములోను రవ్వమున్నగు వస్తువులలోను నానావిధ క్రిములు పుట్టుచున్నవి. మనము ప్రతిదినము బాగుగ క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనిచో మలము దుర్వాసన పొందుచున్నది. నానావిధ కీటకము లుద్భవించుచున్నవి. ఇది ప్రకృతి ధర్మము, సృష్టినిర్మాణము. కాన మన మలములోనుండు సూక్ష్మజీవులు కలరాకు కారణము కాదని నిరూపణ యగుచున్నది. మనమలములో కూడ జీవపోషణ పదార్థము ప్రాణ నిర్మాణ పదార్థమున్నది. అట్లు లేకున్న మన మలములో అల్పప్రాణు లెట్లుద్భవించుచున్నవి? మన మలమును కుక్కలు, కోళ్ళు పందులు తినుచున్నవి. జీవించుచున్నవి. తమ దేహమును పోషించుకొనుచున్నవి. వృద్ధిచేసుకొనుచున్నవి. అట్లు లేకున్న యెరువుచే యెట్లు మనము మంచిపంటలను పొందుదుము. ఇట్టి నిదర్శనము లనేకము లున్నవి.

కలరా అంటువ్యాధి యైన నా దేహమును పరీక్షకు అర్పించెదను. డాక్టర్లెందుకు అట్లు నిరూపించి నన్నేల కఠినముగ శిక్షించ కూడదు? వారి ధర్మము కాదా? అట్లు చేయ

కున్న నేను ప్రజలకు చాల కీడు చేయుదును. ఆహారదోషమునకు వాతావరణ దోషము తోడ్పడి ఇట్టి కలరా, ప్లేగు మున్నగునవి సంభవించు చున్నవి. అవి కొన్ని వేళలలో చాల కాలమువఱకు చాల మేరవఱకు వ్యాపించుచున్నవి. ప్రబలుచున్నవి. కొందఱు గురియై మరణించుచున్నారు. కొన్ని వేళలలో అవి తటాలుననో, త్వరలోనో ఆలస్యముగనో అదృశ్యమగుచున్నవి. ఇటులనే కొన్ని కాలములలో కొన్ని జ్వరములు సంభవించి కొందఱు గురియై కొందఱు మరణించుచున్నారు. ఇట్లు సంభవించుట లేదా? మనము గమనించుట లేదా?

"గోటితో పోవుదానికి గొడ్డలెందు" కన్నట్లు (Prevention is better than cure) కలరా కాలములో అమితముగ భుజించుట, పలుమాఱు భుజించుట మాని ఆహారమును జీర్ణశక్తిని బాగుగ క్రమ పఱచిన మనము కలరాకు గురికాము. కలరా కాలములో దినమునకు రెండు పూటలు త్వరగ జీర్ణమగు పదార్థమును భుజించిన కలరా సంభవించదు. కలరా కాలములో పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు, గోమాంసము, పందిమాంసము, ఉర్లగడ్డలు, శనగకాయలు, అరటికాయలు, టెంకాయలు, మున్నగు వస్తువులు విసర్జించిన మనకు కలరా సంక్రమింపదు. ఎందువలన? ఈ వస్తువులు త్వరగ జీర్ణము కావు? జీర్ణమగుటకు యెక్కువ దేహపరిశ్రమ కావలెను. అట్లు జీర్ణము కానియెడల జీర్ణకోశము చెడుచున్నది. అందువలన కలరా ఉద్భవించు చున్నది. కలరా తీవ్రరూపము

దాల్చినపుడు రాత్రులందు బొత్తిగా ఆహారము విసర్జించుట శ్రేయస్కరము.

వాంతులుగాని, భేదులుగాని, మలబద్ధకముగాని, అజీర్ణముగాని, వాతముగాని, పైత్యముగాని లేక వాని చిహ్నములు గాని గోచరమైనప్పుడు తగు దేహపరిశ్రమ పొందవలెను, లేక అల్పాహారమో, తేలికాహారమో పథ్యపదార్థమో గమనించవలెను. లేక రాత్రులందు ఆహారమును బొత్తిగ విసర్జించవలెను. అట్లు చేసిన ఆ చిహ్నము లదృశ్య మగును. లేకున్న అవి కలరాగా పరిణమింపవచ్చును.

ఒకనికి కలరా సంక్రమించిన వాంతి భేదులు చాలభాగము తగ్గువఱకు లేక అదృశ్యమగువఱకు బొత్తిగ ఆహారమును మాన వలెను. ఆరోగ్యము, జీర్ణశక్తి, దేహచలనము హెచ్చు కొలది ఆహారమును హెచ్చించవలెను. నారింజపండ్లు వాడుట శ్రేష్ఠము. ఇట్లాచరించక పలుమాఱు ఆహారము, ఔషధములు పుచ్చుకొనిన వ్యాధి హెచ్చి ప్రాణోపద్రవము సంభవించును. ఈ సూత్రము లాచరింపక తఱచుగ ఆహారము ఔషధములు పుచ్చుకొనిన కలరా అంటువ్యాధియే.

ప్లేగుకూడ అంటువ్యాధియనియు, అది క్రిములనుండె సంక్రమించు చున్నదనియు, ఈ సూక్ష్మజీవులకు యెలుకలు కారణము లనియు, ఎలుకలను నిర్మూలము చేసిన ప్లేగు తటస్థించదనియు మఱియొక విపరీతవాదన. ప్లేగు సంభవించిన గృహములు, పట్టణములు విడువవలెననియు, వానిని లోషనుచే శుభ్రపఱచ వలెననియు, నొక్కి చెప్పుచు అట్లు చేయుచున్నారు. ఎలుకలను నిర్మూలించుట సాధ్యమా? సృష్టిని నిర్మూలించుట సాధ్యమా?

ఎలుకలు సృష్టియొక్క నిర్మాణమేకదా. ప్లేగు సంభవించిన గొప్పగొప్ప పట్టణములను గృహములను ప్రజ లట్లు విడుచుచున్నారా? అట్లు విడువకున్నను త్వరలోనో, ఆలస్యముగనో ప్లేగు కొన్నివేళలలో అదృశ్యమగుట లేదా? కాన ప్లేగు అంటువ్యాధియా? అది దాని పురుగులనుండి సంభవించుచున్నదా? ప్లేగునకుకూడ ఆహార దోషమే ముఖ్యకారణమని తోచుచున్నది. ఎటులన ఎలుకలు మానవులకంటె రాత్రింబవళ్ళు యెక్కువగ తినుట వలన అవి త్వరలో ప్లేగుకు ఎరయగుచున్నవి. కాన మన గృహములలో ఎలుకలుండుట మేలని తోచుచున్నది. ఎటులన, అది మన కంటె త్వరలో ప్లేగుకు గురియగుచున్నది. కాన అది ప్లేగు సంభవించు కాలము గ్రహించుటకును జాగ్రత్త పడుటకు కారణమగును. ఒక ప్రత్యక్ష ప్రబల నిదర్శనము. గాంధి మహాత్ముడు దక్షిణాఫ్రికాలో భారతీయుల స్వాతంత్ర్యము కొఱకు పాటుపడుచుండునపుడు కొన్ని ప్రాంతములలో నల్లప్లేగు తటస్థించెను. తాను తన అనుచరులు ఆ ప్రాంతములకేగి వారికి సేవచేసిరి. ప్లేగు అంటువ్యాధియైన వారికేల ఆవ్యాధి సంభవించలేదు? అది అంటువ్యాధియా? రోగుల కుపచారము చేయునపుడు వారు పగలు ఒక పూట మాత్రము భుజించుచుండిరట. తత్కారణముగ దేహపుష్టి, శక్తి తగ్గి వారికి ఆవ్యాధి సంభవించి తప్పక వారు మరణించవలసినదేకదా. అట్లు సంభవించినదా? కాన ప్లేగు అంటువ్యాధియా? దాని క్రిములనుండి సంక్రమించునా? ఎంతటి విరుద్ధ భావము! ఎంతఅక్రమ పరిశోధన! కాన ప్లేగుకు కూడ ఆహార దోషమే ముఖ్యకారణమని దృఢమగుచున్నది. ఈ విషయము గాంధిమహాత్ముని స్వీయ చరిత్రనుండి గ్రహించుచున్నాము.

ఇట్టి ప్రబలకారణములు ప్రత్యక్ష నిదర్శనములనేకములున్నను కలరా, ప్లేగు అంటువ్యాధులనియు ఇనాక్యులేషను వలన అవి నిరోధింపబడుచున్నవనియు, ప్రబల కున్నవనియు త్వరలో అంతరించుచున్నవని కొన్ని లెక్కలను చూపవచ్చును. అట్లయినఇనాక్యులేషనులు కనిపెట్టకముందు కలరా, ప్లేగు, దేశములలోసంభవించలేదా? అవి త్వరలోనో ఆలస్యముగనో పూర్వమున ఇప్పటివలె తగ్గుటలేదా? అదృశ్యమగుటలేదా? ఈ ఇనాక్యులేషనుల వలన ఇప్పుడు ఈ వ్యాధులు బొత్తిగ సంభవింపకున్నవా? అవి అప్పుడప్పుడు తటస్థించుటలేదా?జనులు వానికి గురియగుటలేదా? మరణించుటలేదా? ఇనాక్యులేషనులు మేలుకు బదులు చాలకీడుచేయుచున్నవి. కొన్ని నిదర్శనములు:కలరా మాప్రాంతములలో సంభవించినపుడుఅనేకులకుఇనాక్యులేనుషలుచేయబడెను. త్వరలోనో ఆలస్యముగనో వారికందఱికి ఈ జ్వరము సంభవించెను. ఇనాక్యులేషను వేసిన జ్వరము సంభవించిన చెడ్డదికాదా? హానికరమైనదికాదా? ఇతర వ్యాధులకంటె జ్వరములు చాల అపాయకరములైనవని మనము గ్రహించితిమి. ఎట్లనగ, అవి కొన్ని వేళలలో వృద్ధిపొంది అపాయకరమైన టైఫాయిడు,న్యుమోనియా జ్వరములుగ పరిణమింప వచ్చును. గాన ఇనాక్యులేషనులవలన మేలున్నదా? ఎక్కువ కీడేగదా? ఇనాక్యులేషనులు వేసిన కొందఱికి వాంతులో, భేదులో లేక వాంతిభేదులో సంభవించెను. కొందరికి వానిచిహ్నా

ములు కలిగెను. ఇట్లు సంభవించిన కీడు కాదా? ఎట్లన వారికి కలరా వ్యాధి సంక్రమించినదని తలంచరా? తత్కారణముగ పలుమారులు ఔషధములు, ఆహారములువాడరా? తత్కారణముగ జీర్ణకోశము మఱింత చెడి వారు ప్రాణోపద్రవమును పొందరా? కాన ఇనాక్యులేషనులు మేలుకు బదులుచాల కీడు చేయుటలేదా? కాన ఇనాక్యులేషనులు తొలగించుట శ్రేయస్కరము కాదా? మన ప్రభుత్వమువారు ఈ ఔషధములకు ప్రజల కష్టార్జితమును అక్రమముగ దుర్వినియోగ పఱచుటలేదా? ఇందుకు మనము తగు ఆందోళన చేయుట మన ధర్మము కాదా?

ఇట్లుండ గత ఆరోగ్య శాఖామంత్రి శ్రీ T. S. S. రాజన్‌గారు తన ప్రజారోగ్య చట్టములో ఇనాక్యులేషను నిర్బంధము చేయుట, ఇనాక్యులేషను నిరోధించినవారిని కఠిన దండన పాల్చేయుట వివేకమా! న్యాయమా? విరుద్ధమైనది కాదా? హానికరము కాదా? ఈ ప్రజారోగ్య చట్టమునకు అపారముగ ప్రజల కష్టార్జితమును చాల అక్రమముగ దుర్వినియోగింప బడుచున్నది. ఇది పబ్లికు హెల్తుబిల్లుకు బదులు పబ్లికు న్యూసెన్సుబిల్లుగ పరిణమించుచున్నది.

స్థలవిస్తర భీతిచే సంగ్రహముగ విమర్శించితిని.

వి. దొండాసాహెబు,
కలకిరి, చిత్తూరు.

శ్రీ ఆరోగ్యసదనము-పడమటలంక-బెజవాడ

శ్రీ సీతారామ అవధూతగారిచే స్థాపింపబడిన ఈ సంస్థయొక్క ద్వితీయ వార్షికోత్సవము 30-11-1941 తేదీన చుండూరి వేంకటరెడ్డి బి. ఏ. గారి అధ్యక్షతక్రింద జరుగును. ఉదయము నుండి సాయంత్రము వరకు కార్యక్రమము జరుగును. పతాకోత్సవమును ఆలపాటి రామమూర్తి శ్రేష్ఠిగారు చేయుదురు. షట్క్రియ సాధనను అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు చేయుదురు. వివిధ ప్రాకృత చికిత్సా విధాన ప్రదర్శములు వల్లభుని నాగేశ్వరరావుగారు చేయుదురు. గత్తి వీరరాఘవులు శాండోగారు అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు యోగ వ్యాయామ బల ప్రదర్శనములు చేయుదురు. సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలు మహోపన్యాసముల గావింతురు. కావున అందరు దయచేయవలెను.

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to ;—

Prakriti Karyalaya Trust,
Bezwada.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

[324 పేజీ తరువాయి]

6. పిప్పి పదార్థము.

ఇందులో దేహమును పోషించు వస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కలస్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ మొదలగు కాయలయందలి పైకండయందుండును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునందుండును. ఈ పదార్థములపై జీర్ణరసములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని ప్రేగులయందు వృద్ధిబొందు శిలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈ పిప్పిపదార్థము తినుటవలన ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమును గలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీా పిప్పిపదార్థమును తినవలెను.

ధాన్యములమీాద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థములలో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్యములను త్రోసివేయుటకు తవుడు దైవనిర్ణీతమైన వస్తువుగా తోచుచున్నది. ఈ తవుడు తడిసి మెత్తబడి ప్రేగులయందెట్టి యుద్రేకమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగులయందున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబఱచును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగిన బరు వుండును. ఇది ప్రేగులయందు ఉద్రేకమును గలిగింపదని యిదివరకే వ్రాసితిమిగద. ఇది ప్రేగులయందు చక్కలిగింతను పెట్టి అంజలి మలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గలవారు 2, 3 పెద్దచెమిచాల తవుడును ప్రతిదినమును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పి పదార్థ ముండును. పొట్టుతీయని గోధుమ పిండి, తెల్లగా అరగదంపనట్టియు, మరపట్టింపనట్టియు ముడిచేబియ్యము, పై గోధుమపిండితో చేసిన సేమియా, గ్రాహంరొట్టె, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎఱ్ఱముల్లంగి (Carrots) కాలీఫ్లవర్, తోటకూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి వంకాయ, చక్రవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడము, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, బటానీ, అడవికంద, చెక్కుతీయని బంగాళాదుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఆలుబఖరా, ఆపిల్సు, రేగు, బేరీపండ్లు, నారింజకాయలు, అరటి పండ్లు, అత్తి[illegible], రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువానియందెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థమున్నది.

సుఖ సంసారము ౧౩

(ఆంగీరసుఁడు)

ఘ్రాణేంద్రియము

స్పర్శతో ప్రణయ సౌఖ్యము ననుభవించినవి-అమోబా మొదలు మానవుని వరకూ ఉండే జంతువులన్నీ గూడా, వెన్ను పాముగలపాము, తొండ, ఉడత మొదలగు జంతువులకు ఘ్రాణేంద్రియముగూడా ప్రణయము నందు సహాయము చేయుచున్నది. పాము మొదలు మానవునివరకు భార్యా భర్తలను యెన్నుకొనుటలో ఘ్రాణము సహాయ పడుతుంది.

చుట్ట, బీడి, సిగిరెట్టు, పొడుం అభ్యాసము చేసుకొన్న వారును, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు పానములను త్రాగువారును, చేపలు, మాంసము మసాలాలు తినువారును, పొగాకు నములువారును ఘ్రాణేంద్రియము నందలి సున్నితత్వము గోల్పోవుదురు. ప్రణయ వివేచన యందు వారి గతి దుర్గతియే. ఈ జాబితాకు ఇంగువ, నీరుల్లి వెల్లుల్లిగూడా చేర్చవచ్చును. వారు మోటుగా జననేంద్రియ సమావేశము వలన తృప్తి పొందవలసినదే.

మానవ దేహములనుండి ఒక విధమైన సువాసన వచ్చునని అనేకు లెరుగనివారే. దుర్వాసన రావటము మాత్రం అనేకులకు తెలియును. అందువలననే దేహమునుండి మురికి వాసన రాకుండ జేసికొనుటకును, దేహము సువాసనను గలిగి యుండుటకు రసికులగు యువతీ యువకులు చాల శ్రద్ధతీసుకొనుచుండిరి. వారు పుష్పాలంకరణము వలనను, కస్తూరి తిలకము వలనను, కలపంబు వలనను తమ దేహములను సుగంధ యుతములుగా నుంచుకునేవారు. ముసలిఋషి పరాశరుడు గూడా తాను రమింపదలచి నప్పుడు మత్స్యగంధిని యోజన గంధిని చేసినాడు! స్త్రీలు పద్మనయనలేగాకుండా పద్మగంధులుగూడా. పద్మగంధి గనుకనే పద్మినీజాతి స్త్రీ అన్నారు. గంధసింధురము యొక్క సుగంధము గలది గనుక హస్తిని అన్నారు. అందరిలోకీ చివరిది శంఖిని. పురుషులకన్న స్త్రీలు వాసన యెక్కువగా వివేచన చేయగలరు. ఏమంటే వారికి పారిజాతములో ఉండేవాసనా, చంద్రకాంతములో ఉండేవాసనా, చేమంతి మొదలగు వానియందలి సున్నితమగు వాసనే కాకుండా, పొగడ, సంపంగి, గులాబి మొదలగు పూల యొక్క మధురగంధమును, మల్లె, మొల్ల, జాజి మొదలగు తీవ్రగంధములను గురించి గూడ బాగుగ వివేచన చేసే సామర్థ్యము చిన్నతనము నుండియు నేర్చుకొని యుందురు. అందువలన పురుషులు స్త్రీని సమీపించినపుడు చుట్టతాగేవాడూ; పొడుంపీల్చేవాడు, క్రుళ్ళిన చేపలు మొదలైనవి తినేవాడూ, ఉల్లికంపు, వెల్లికంపూ, యేదుకంపూ, చేదుకంపూ కలవాడైతే వీ డెక్కడో నిర్భాగ్యుడు దాపరించాడురా అని యేవగించుకొంటారు. అసహ్యించుకొంటారు. వారివలన వారి దేహాలలో రసద్రవ్యాలు ఊరనే ఊరవు. సంగములో పుట్టవలసిన రాగము పుట్టకపోతే ఆ రాగము సరాగముగాదు, విరాగాన్ని కలిగిస్తుంది. పురుషుడు యెద్దుమొద్దు స్వరూపమైన ఆ సంప్రయోగమునందు ముష్టి మైథు

నము నందు యేలాభము కలుగుతుందో ఆ లాభాన్ని పొందుతాడు.

పురుషుడు రసికుడైతే చుట్టతాగే స్త్రీని, ఉప్పుచేపలు తినేస్త్రీని, పొడుము పీల్చేదాన్ని దగ్గిరకి చేరనిస్తాడా?ఆమెవలన అతనికి రాగమే కలుగదు. అభ్యాసమువలన జననేంద్రియము నందు ఉత్థాపన కలిగిన అది యాంత్రికమే గాని సుఖదాయకముగా నుండదు.

ఎంతోమంది భాగ్యవంతులైన పురుషులు తమ భార్యలు పూలకింద ద్రవ్యము దుర్వ్యయము చేస్తున్నారని విచారపడతారు. పూలకింద వెచ్చించిన ద్రవ్యాన్ని పురుషుడు లెఖ్ఖ కట్టినప్పు డల్లా స్త్రీ తప్పకుండా చీదరించుకుంటుంది. కుసుమములు స్త్రీకి తప్పకుండా సజాతీయములు. అందుకనే వాత్స్యాయనుడుకూడా "కుసుమసధర్మాణోహి యోషితః" అన్నాడు.

కుసుమాఘ్రాణము వలన తప్పకుండా జననేంద్రియములు జాగరిత మవుతవి. ఒక జననేంద్రియములే అననేల? దేహమునందలి సర్వ ధాతువులలోను ఒక విధమైన ఉజ్జీవనము కలుగుతుంది. ఎన్నడూ పూవుముఖము ఎరుగనివారు తప్ప మిగతావా రందరికి యీ సంగతి బాగుగనే తెలుస్తుంది. ఎక్కడో సంపెగపూవు వుంటే ముక్కు పసిపట్టి ఆ వాసనను లోపలి కంటూ తీసుకొంటుంది. దానితో ఊపిరితిత్తులయొక్క మధ్యభాగమే కాకుండా వానియొక్క అగ్రములు, పీఠముల కంట వాయువు పూరింపబడుతుంది. ఒక ఘట్టి ప్రాణాయామముచేస్తే ఎంతఫలంకలుగుతుందో ఒక మంచి పువ్వు వాసనచూస్తే అంతఫలితం కలుగుతుంది. ఒక మురికిగుంట దగ్గరగా మనము పోతూఉంటూ మనుకోండి. ఎంత తక్కువ గాలి పీలిస్తే తప్ప మన బ్రతుకే అసాధ్యమవుతుందో అంత తక్కువ గాలినే పీలుస్తాము. అందువల్ల మానసికోల్లాసమెంతో తగ్గిపోతుంది. నాడులలోను దేహములోనూ గూడా చాలా శక్తి తగ్గిపోతుంది. కను కనే వనంలోనూ అరణ్యములోను తిరగటం భోగంకాదు, అవసరం. ఆలాగే బస్తీలలో ఉండి జీవించేవాండ్లకు పుష్పాలంకరణము భోగముకాదు. అవసరము. పూర్వకాలములో యువకులుకూడా పుష్పాలు ధరించేవారు. రాముడు, కృష్ణుడు, నలుడు మొదలైన వా రంతా పుష్పాలు ధరించినట్లు మనపురాణాలన్నీ చెప్పుతున్నాయి. మంచిగంధము రాచుకొనుట, మంచి సువాసనద్రవ్యములు తలకు చమురుట యివి నిన్నటివి నేటివిగావు. భాగ్యవంతులు చందనాది తైలముల వ్రాసుకొంటే యిప్పటికైనా పేదలు కచ్చూరాలు వేసి కాసిననూనె వాడుకుంటున్నారు. భాగ్యవంతులు కుంకుమాది లేపము వాడుకుంటే పేదవాండ్లు, తుంగముస్తలు, బావంచాలు మొదలైనవి వాడుకోవచ్చు. భాగ్యవంతులు పునుగ జవ్వాదులు వాడుకుంటే పేదవారు మంచిగంధము వాడుకోవచ్చు. ఏమైనా గాని బౌద్ధమతమునకు పూర్వము దేహమునకు అలంకారము చేసుకోవడం నేరముగా ఉండేది కాదు. విషయిక భోగము లన్నియుగూడా వనితాసక్తి చందనాదులు క్షణిక సుఖాలని మన నీతివేత్తలంతా గర్హించారు.

అయితే దేహానికి గంధము అభ్యంతరము (బయటనుంచే)గా రావలసిన దేనా?అంతరంగా

యేమైనా చేయవలసినది ఉన్నదాయని ప్రశ్న వస్తుంది. బోలెడంత ఉన్నది.

ఒకమ్మాయికి జ్వరమువచ్చింది. ఇరువదిరోజుల వఱకు నయముకాలేదు. అప్పుడు నన్ను పిలిపించారు. గొంగళిచుట్ట వేయించాను. గొంగళిచుట్ట విప్పిచూతునుగదా కుళ్ళిన మలము వాసనగొట్టినది. విచారింతునుగదా ఆఅమ్మాయి వారమునకు రెండుమూడు సారులకన్న విరేచనమునకు వెళ్ళేదిగాదు. కనుక మలబద్ధకము దేహసౌగంధ్యాన్ని పాడుకొట్టే వానిలో మొట్టమొదటిదిగా చెప్పవచ్చును. ప్రతిదినము ఒకటి రెండుసార్లు విరేచనము అయ్యేవాళ్లల్లో గూడా మలశేషము వుంటుందనే సంగతి చాలమంది నమ్మరు. అటువంటివారు ఒకతూరి ఎనిమా చేసుకుంటే ఎంతమలము శేషించి ఉండేదీ తెలుస్తుంది. అయితే యిట్లామలము శేషించకుండా ఉండటానికి యేమిచేయాలి అంటే జిగురుగల పదార్థముల తినగూడదు. ఈ జాబితాలో హలవా, చలిమిడి, చోకలేటు మొదలైనవి చేరుతవి. నిలువఉండిన పచ్చళ్లు ఊరగాయలు అన్నీగూడా మలబద్ధకములు కలిగిస్తవి. తవుడు తీసివేసిన బియ్యముతో వండిన అన్నములో ఉండే దంతా జిగురే గదా. మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, తెల్ల పంచదార యీ జాబితాలో చేరేవి. కరకరలాడేట్టు తినేతోగాని నూనెతో గాని వేయించిన వడియాలు, అప్పడాలూ, దుంపకూరలు, బిళ్ళలూ, వఱువఱులూ, మొదలైనవే గాకుండా సున్ని, జంతికలూ, అరిశలూ, కారప్పూసా, పకోడీలు మొదలగునవన్నీగూడా పరోక్షముగాగాని, ప్రత్యక్షముగా గాని మలబద్ధకాన్నే కలిగిస్తాయి.

దేహమునందు సుగంధము కలుగవలెనంటే దేహమునుండి చెమట ఎప్పటికప్పుడు వెడలిపోతూ ఉండాలి. దేహముమీద ఉండే మలినము ఎప్పటికపుడు వెడలిపోతూ ఉండేలాగు రెండు మూడు తడవలు స్నానము చేయాలి వ్యాయామము చేయాలి. తినే ఆహార పదార్థాలలో మలబద్ధకము కలిగించకుండునట్లు యుక్తాహారమును, యుక్త కాలముల లోనూ తినాలి. పండ్లు దేహములో మురుగును పుట్టనీయకుండా ఆపుతాయి. అందువల్ల దేహముమీద మురుగుడు వాసన రాకుండా కూడా ఆపుతాయి. మంచి వాసనగల అరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు మొదలైనవన్నీ దేహసౌగంధ్యాన్ని పెంచుతాయి. మితముతప్పి తినినపుడు యివైనా మురిగి దేహానికి మురికి వాసన నిస్తాయి. అందువల్ల పండ్లు కూడా మితముగానే తినాలి. మితముగా తినాలి అంటే తక్కువగా తినమనికాదు. దురదృష్టమేమంటే పండ్లు అనేకుల దృష్టిలో భోగవస్తువులు. నిజమునకు అవి దేహమునకు చాలా అవసరమైన వస్తువులు. అందువల్ల లభ్యపడినపుడెల్లా యాచించైనా రెండు పండ్లు తినాలి. పండ్లు సంపాదించలేనినిరుపేదలు కూరగాయలతోనే యిష్టార్థసిద్ధి పొందవచ్చును.

ఇంత వరకూ దేహము సుగంధయుతముగా ఉంచుకొనుటకు తీసికొనవలసిన శ్రద్ధనుగూర్చియే వ్రాశాము. ఘ్రాణేంద్రియము తిన్నగా లేకపోతే ఎంత సుగంధముంటేమాత్రి మేమి లాభము? పొడుంపీల్చే మొగుడికి పెళ్ళాంపెట్టుకున్న పూల వాసన యేమి తెలుస్తుంది. అట్లాగే చేపల దుకాణంలో కూర్చొనివచ్చిన వాడికి కస్తూరితిలకంవాసన యేమి తెలుస్తుంది.

(347 పేజీ చూడుడు.)

సహజ స్నానము

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

నాగరికత పెరిగినది. దీనితో అలవాట్లుకూడా పెరిగినాయి. దీనితోబాటు విజ్ఞానశాస్త్రము కూడా వృద్ధి అయినది. శాస్త్రము పెరిగినకొద్దీ వచ్చిన లాభములను అన్నిటినీ మానవకోటి పొందినది. ఈలాభాలేమిటంటే యంత్ర సహాయమును పొందటం, పెద్దపెద్ద బస్తీలలో కాపరం ఉండటం, సునాయాసంగా పనులనుపూర్తి చేసుకోవడం. నిజం చెప్పాలంటే యీలాభాల పర్యవసానము రోజువారీ ఖర్చులను పెంచినయి. సుఖాలను పెంచినయి. ఖులాసాలను ఎక్కువచేసినాయి. ఇవన్నీ ప్రకృతినుండి మానవకోటిని దూరముచేసినాయి. ప్రకృతితో సంబంధములేకుండా చేసేశాయి. ఇట్లాగని విజ్ఞానశాస్త్రమును తృణీకరించుచున్నామని తలంచవద్దు. వెర్రితలలువేసిన విజ్ఞానశాస్త్రము పెరిగినకొద్దీ ప్రకృతిలోని సహజశక్తులకు దూరమైపోయింది. ఈ యిబ్బందులు పల్లెటూళ్లకుకూడా పాకినాయి.

ఎందుచేత శాస్త్రమునుండి నష్టము వచ్చిందన్నామంటే యీరోజులలో అనేక లక్షలమంది నేలమీద కాలైనా పెట్టడంలేదు. గుమ్మం దాటక మునుపే కాళ్లకు జోడు తగిలించుకోవాలి. చెప్పులుకాని బూట్సులుకాని లేకుండా నడవడం నామర్దా అయింది. చొక్కా లేకుండా పోవడం హీనమయింది. నేలమీద కాలేపెట్టడం లేదన్నప్పుడు గాలినికూడా పీల్చడం లేదనాలి. ఎందుకంటే రోజంతా వారికి వారివారి పనిపాటలలోనే సరిపోతుంది. చూడండి: యీ ఫ్యాక్టరీలలో పని చేసేవారు, కర్మాగారములలో చాకిరి చేసేవారు, ఆఫీసులలో బల్లలముందు కూర్చొని వ్రాసేవారు, గనులలో పనిచేసేవారు. వీరందరికు సహజమైన గాలేమీ అవసరము లేదు. మరి వీరు వినేది చూసేది యేమిటంటే చెవులు గింగురుమనిపించే భయంకరధ్వనులు, ఫ్యాక్టరీ గొట్టాలలో నుండి వచ్చే నల్లదుమ్ముతో నిండినగాలి. ఆరుబయట ఉండటం బొత్తిగా అలవాటూ లేదు. గిట్టనూ గిట్టదు. ఎప్పుడైతే మానవుడు యీ అలవాట్లకు లొంగిపోయినాడో ఆనాడే పదచ్యుతి కలిగినది. ప్రకృతిలోని సహజశక్తులకు దూరమైనాడు. ప్రకృతినుండి విడిపడిపోయే అంటువ్యాధి అన్ని దేశములలోనూ వ్యాపించినది. అప్పుడే అన్ని దేశములలోనూ కలవరము కూడా పుట్టినది. ఈ కలవరము- "ప్రకృతికి మరలుడు" అంతటా వ్యాపించినది. మహానుభావులు మాత్రమే యీ కలవరమును వినగలిగారు. ఫాదరునీపు, అడాల్ఫు జస్టు, లూయీ కుహనే, హెన్రీవిండ్లార్ మొదలగు మహాయోధుల కష్టమంతయు ఊరకనే పోలేదు.

ఆ మహానుభావులు యేబది యేండ్లనాడు నాటిన చిన్న బీజమే యీ నాడు మహావృక్షమై శాఖోపశాఖలతో విరాజిల్లుతోంది. ఇదే సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ఉంటుంది. అన్ని జాతుల యందును, అన్ని తరగతుల యందును, అన్ని కాలముల యందును యీ మహావృక్షము వృద్ధి పొందుతుంది. ఆ ద్రష్టలు యిది చూశారా అంటే అంతులేని సంతోషాన్ని పొందుతారు. అన్నిజాతులవారును ప్రకృతి జీవనమును అవలంబించు నట్లుగా మనము ప్రచారము చేసి యీ సిద్ధాంతము

లలోని గొప్పతనము వలన అన్ని రోగ ములు కుదరగలవని తెలియచెపుదాము.

సహజముగా ఎట్లు జీవించగలిగేది, సహజ మార్గముల ద్వారా రోగము నెట్లు నివారణ చేసుకోగలిగేది యీ పాఠములలో తెలుసు కొందాము. నీటిని ఎన్నివిధాల ఉపయోగించుకో తగ్గది అందును జస్టు సహజ స్నానమును ముందు తెలుసుకొందాము.

40-50 డిగ్రీల వేడిగల చన్నీటిని తొట్టిలో పోయాలి. పిఱుదులు, పాదాలు, మర్మావయవాలు మునిగితే చాలును. మోకాళ్ళు మాత్రము నీటిపైననే ఉండాలి.

తరువాత మోకాళ్ళను తొట్టి ప్రక్కలన ఆనించాలి. నీటిని పొత్తికడుపునకు తగులు నట్లు చేతితో వడిగా నెట్టాలి. తరువాత పొత్తికడుపు గజ్జలూ అంతా చేతితో వడిగా రుద్దాలి. ఒకటి వెంబడి ఒకటె యీ రెండు పనులను చేసిన తరువాత ములుగులను మర్మా యవములలో పై భాగమును చేతిని నీటిలో నుంచే తోమాలి. ఇంకోమనిషి రోగిదేహాన్నంతను విడి చేతులతో రుద్దాలి.

కాని స్నానమైన తరువాత ఒంటిని గుడ్డతో మాత్రము తుడువరాదు. రోగే ఒంటిని రుద్దుకున్నాడా మరీ మంచిది. రుద్దుకుంటే అవయవాలకు పనికూడాను. మరొకరు చేసినా యిబ్బందిలేదు. స్నానమైన తరువాత ఒంటిమీద గుడ్డేమీ లేకుండా,అంటే దిస మొలతో ఆరుబయట కాసేపు తిరగాలి. కిటికీలు, తలుపులు తెరిచిన గదులలోనైనా తిరగవచ్చు. ఎట్లా తిరిగినా ఒంటికి మాత్రము వేడి కలగాలి. తొందరగా నడవడంగాని వ్యాయామము చేయడంగాని మరీమంచిది. ఇదీ అదీ కాక పోతే దుప్పట్లు కప్పుకొనైనా పడుకోవాలి. ఎంతసేపు స్నానము చేయాలనేదీ ఎవరికివారు సౌఖ్యాన్ని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. అంత ర్యాణికి అనుకూలముగా పోవాలి. ఏ యే కాలములలో ఎట్లు చేయాల్సింది తెలుసు కొందాము.

చలికాలములో రెండు నిమిషములు మొదలు 5 నిమిషములు చేయాలి. వేసవికాలములో పది నిమిషములు చేసినా యిబ్బంది లేదు. అందులో సగంసేపు పొట్ట రుద్దాలి. మిగిలిన సగంసేపు మర్మస్థానాలను రుద్దాలి. స్నానము చేయడం, ఒళ్ళు రుద్దుకోవడం అనేది రెండూ వేరే పనులే గాని వాటిని రెంటిని గుదిగుచ్చ కూడదు.

ఎన్ని తడవలు స్నానము చేయాలనేదీ ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి. మామూలుగా రోజుకు ఒక తడవ చేస్తే చాలు. ఆరు బయట చేస్తే రెండు తడవలు చేయువచ్చు. చలికాలములో రెండు రోజులకూ మూడు రోజులకూ ఒక తడవ చేయవచ్చు. కొన్నాళ్లు స్నానము ఆపినా యిబ్బంది లేదు. జ్వరము బాగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువసేపుగాని ఎక్కువ తడవలు గాని చేయవచ్చు. బలహీనముగా నున్నప్పుడు గాని, చలిగా ఉన్నప్పుడు గానీ తక్కువే చేయాలి. కొందఱు తక్కువ సేపుతో ఎక్కువ తడవలు చేస్తారు. కొందఱు ఎక్కువ సేపుతో తక్కువ తడవలు చేస్తారు. ప్రకృతిలో సహజముగా పెరిగే జంతువులు తమ సౌఖ్యాలకు అనుకూలముగా వాటి అల వాట్లను మార్చుకొంటాయి.

సహజస్నానమునకు వేడినీటిని వాడరాదు. చల్లగా నున్న చోటనే స్నానము చేయాలి. గదుల్లో చేయాలిసివస్తే కిటికీలు, తలుపులు తెరచి ఉంచాలి. స్నానమైన తరువాత ఆసనమును, మర్మస్థానాలను శుభ్రముగా కడిగి తుడవాలి. ఇట్లా చేస్తే ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

సహజస్నానమును ఆరుబయట చేయడం చాలా మంచిది. పల్లెటూళ్ళలో ఉండేవారికి యిది వీలే. బస్తీలలో వారికి మాత్రం యిది సాధ్యముకాదు. వారు యిళ్ళల్లోనే చేయవచ్చు. సహజస్నానమునకు యితర జలప్రక్రియలకు చాలాభేదాలు గలవు. ఈ సహజస్నానముచేసే రోగి ఊరకనే తొట్టిలో కూర్చొనడు. అన్ని అవయవాలను రుద్దుతుంటాడు. స్నానమైనతరువాత దేహాన్నంతను పొడిచేతులతో రుద్దుతాడు. మిగిలిన అన్ని జలప్రక్రియలకన్న యిది చాలా సహజముగా నుండును. చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. చాలా కొద్ది నీరే చాలు. ఇంకొకడితో అపేక్షలేదు. ఒకడే చేసుకోవచ్చు. చరిత్రను చదివితే మన తాతలు యీ పద్ధతిని అవలంబించి అనేక లాభాలు పొందినట్లు తెలుస్తుంది. మనపెద్దలు కొన్ని నెలలదాకా నీటిలో తిరిగినట్లు మనకు తెలుస్తుంది. కొంసేపు నీళ్ళల్లో నుంచునేవారు. కాసేపు తడిచోట కూర్చొనేవారు. జగన్మాత యగు ప్రకృతి తన బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో నుంచుకొనే యీ అవసరాల్ని కల్పించింది.

మానవుడు కృత్రిమ మార్గములద్వారా దేహమునకు అనగా పాదములకు ఆసనమునకు వేడిని కలుగచేసి రోగములను కొని తెచ్చుకొనుచున్నాడు. సహజముగా పెరిగే దేహానికి అన్యాయం చేస్తున్నాడు. అందుకనే ప్రకృతి వైద్యులు రోగులను మెత్తటి పరుపులమీద కూర్చొని ముడ్డిమంట పుట్టించవద్దంటారు. పాదరక్షలేనిదే లేకుండగా మంచులో తిరగమంటారు. రోగపదార్థ మెక్కువగా ఆసనమువద్ద చేరుటచే మూలవ్యాధి (మలలవ్యాధి) కల్గుతుంది. అందువలనే తలకు బాగా దెబ్బ తగులుతోంది. ఈభాగాల నన్నిటినీ చన్నీటితో చల్లబరుస్తే తలబరువు తగ్గుతుంది. నీళ్లల్లో కూర్చొని పాదాలను, పిర్రలను చల్లబరిస్తే ఒళ్లంతా చల్లబడి లోపల రక్తమంతయు చివరలదాకా ప్రవహిస్తుంది. దేహములోని అన్ని భాగాలకు అందుతుంది. పొత్తికడుపే రోగాలన్నిటికీ మూలకారణము. రోగ పదార్థము అక్కడనే పేరుకొనుటచే విపరీతమైన వేడి కలుగుతుంది. అందువలననే జ్వరము వస్తుంది. దీనిని చల్లబరిస్తే రోగమంతా మాయమై పోతుంది.

ప్రకృతి వైద్యులు సహజస్నానము వలననే రోగాల నన్నిటినీ పోగొట్టుతున్నారు. దీనిలోని మహాత్మ్యమంటే పాదరక్షలు లేకుండా నడవడం, నీటిలో తిరగడం, కృత్రిమ మార్గములద్వారా ఆసనమునకు వేడిని పుట్టించక పోవడం, ఎనిమా చేయడం, గాలి, వెల్తురులలో తిరగడం, పొత్తికడుపును చల్లబరచడం, స్నానమైన తరువాత ఒళ్ళంతా రుద్దడం, ప్రకృతి యీ సదుపాయాల నన్నిటినీ కలుగచేస్తోంది. సహజ స్నానములో యివన్నీ ఉన్నాయి.

రోగమువచ్చినప్పుడు పై ప్రక్రియలను ఆచరిస్తే ఆ ప్రక్రియలు రోగమునకు మూలకారణమైన

అన్యపదార్థమును ముందుగా బయటకు నెట్టేస్తాయి. అంటే పుండ్లు, కురుపులు లేస్తాయన్నమాట. వీటినిచూచి భయపడవలసిన పనేమీ లేదు. ఆదుర్దా అవసరము లేదు. సంతోషించాలి. ఎందుకంటే రోగాన్ని కలిగించే కుళ్లు అంతా బైటకు వెళ్లిపోతుంది. ఎంత సహజమైన మందును మనము సేవిస్తే అంతత్వరగా రోగపదార్థము బైటకు వెళ్లిపోతుంది. కుళ్లు అంతా బైటకు వెళ్లిపోతుంది. స్వస్థత చిక్కుతుంది. చికిత్సాకాలమంతా యిట్లనే వస్తుందని అనుకోవద్దు. మొట్టమొదట్లోనే యివి వచ్చేస్తాయి. ఏమివచ్చినాసరే స్నానమును మాత్రము మానరాదు. పట్టుదలతోనే చేస్తూ ఉండాలి. మానవుడు ప్రకృతిసూత్రములకు దూరమైపోయినాడు. ప్రకృతిని అనుసరించలేదు. తనకొరకు నిర్దేశించిన పండ్లను వదిలేశాడు. దిసమొలతో తిరగడం మానేశాడు. అంటే ఒంటికి గాలీ వెల్తురు తగులుట లేదు. నేలతోనూ నీటితోనూ సంబంధము లేకుండా బొత్తిగా పోయింది. ఇన్ని అపచారాలు చేస్తే రోగము రాకే మవుతుంది. ఆయురారోగ్యములు కలగాలంటే ప్రకృతిని ఆశ్రయించాలి. ప్రకృతికి అనుగుణముగా పెరగాలి. తనకు నిర్దేశించిన ఆహారమును మాత్రమే తినాలి. సరియైన దోవను పోవాలంటే యీ విజ్ఞాన శాస్త్రము (మందు వైద్య శాస్త్రము) వల్ల నేర్చుకొనినదంతా మరచిపోవాలి. ఎందుకంటే యీ శాస్త్రమంతా అసత్యములను, అబద్ధములను ప్రోత్సహించి ప్రకృతిలోని సహజశక్తులనుండి మనలను వేరుచేస్తోంది. అందువలన పొందవలసిన లాభములనన్నిటినీ మనము పొందలేకుండా ఉన్నాము. క్రొత్త క్రొత్త సిద్ధాంతాలు మనల నిత్యము కలవరపెట్టుచున్నాయిగాని, మనకేమీ లాభములను కలుగ చేయడంలేదు. బాధలను మాత్రము ఎక్కువ చేస్తున్నాయి. ఏది తినకూడదో, ఏది తినాలో తెలుసుకుంటే ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుతుంది. హాయిగాఉంటాము.

(343 పేజీ తరువాయి)

ఉల్లిపాయపకోడీలు వండివచ్చినవాడికి అగరునూనె వాసన యేమి తెలుస్తుంది. అందువల్లనే ఘ్రాణేంద్రియమును నిర్మలముగా ఉంచుకోవలెనంటే పట్టణాలలోని మురుగుకాలువల వాసన చూడకుండాఉండాలి. ఘాటైనట్టి కృత్రిమమైనట్టి కోల్తారులోనుంచి తయారుచేసినట్టి సారాయికలిసిన సెంటులను వాసన చూడకూడదు. మురికివస్తువులను కుళ్ళిన వస్తువులను పీల్చరాదు. ముక్కునుకూడా నోటినివలెనే ప్రతిదినమూ శుద్ధిచేయవలెను. ఇంతదూరము వ్రాసిన తరువాత తామర, చీడ, తీట, చుండు, కరపాణి, ఏనుగ గజ్జి, సవాయి, కొరుకుడు, వడిసెగడ్డలు, అడ్డగర్రలు మొదలగునవి సంపాదించుకొన్న దురదృష్టవంతులు ప్రాణయామానికే పనికిరారని వేరే చెప్పాలసిన అవుసరంలేదు. ఏమంటే వారి దేహాలలోనుండి అనుక్షణము బయటకు వస్తున్నది దుర్గంధమేగదా? కనుక ప్రాణయము వల్ల సంపూర్ణసుఖము పొందగోరువారు దేహసౌగంధ్యాన్ని ఘ్రాణేంద్రియ నైర్మల్యాన్ని కలిగి ఉండవలెను. హితమితాహార సేవనము, వ్యాయామము, నిర్మలవాయు సేవనము, వనవిహారము, సూర్యకాంతిలో తిరుగుట, తరుచుగా స్నానముచేయుచుండుట, పుష్పాలంకారము, సుగంధలేపనము, సుగంధతైలములు మొదలగువానిచే దేహముయొక్క సౌగంధ్యమును కాపాడుకొనుట మొదలగునవి అందుకు తోడ్పడుతవి.

రాంపండుకు జ్వరం తగ్గింది!

ఎ. ఎస్. మూర్తి, ఎం. ఏ

మా రెండవ పిల్లవానిపేరు రామ్‌మోహన్‌గుప్త. ముద్దుకు పెట్టినపేరు రాంపండు! చిన్నప్పుడు పండులాగుండేవాడు!

స్కూల్‌ఫైనల్ క్లాసులో చదువుచున్నాడు. క్వార్టర్లీ పరీక్షలలో ఫస్టుమార్కులు తెచ్చుకోవాలని తెగచదువడము ఆరంభించాడు. వేడిచేసింది. ప్రళయంగా జ్వరం తగిలింది. తల్లి డాక్టరును పిలిపించింది. 104 డిగ్రీలున్నదన్నారు. వాంతులుకూడా ఉన్నవి.

ప్రకృతి వైద్యం అంటే ఇష్టంనాకు. శుభ్రమైన తువ్వాలు తెచ్చి 4 అంగుళాలు వెడల్పు 8 అంగుళాలు పొడుగు ఉండేటట్లు మడతపెట్టి కుండనీటిలో చక్కగా ముంచియుంచి తరువాత బహు కొంచెమటుకు పిడిచి ఆ కట్టును బొడ్డుదిగువ వేయ మొదలుపెట్టినాము. ఆ కట్టును కొద్దిసేపుంచి దానిమీద చెయ్యివేసి చూడగా శరీరము విడిచివేయుచున్న దుర్వేడి గ్రాహ్యమగుచుండెను. కట్టువలన ఆ భాగం చల్లబడగానె కట్టుతీసివేసెడి వారము. చల్లబడ్డచోట ఫ్లానల్‌గుడ్డ చుట్టగా కొంతసేపటికి వేడియెక్కేది. ఆ వెంటనె తడికట్టు వేస్తూయుండేది. ఈ విధంగా చేస్తూఉండే సరికి క్రమక్రమముగా ఒక్కరోజులోనె జ్వరం తగ్గిపోయింది. మరునాడు డాక్టరువచ్చి టెంపరేచర్ (శీతోష్ణస్థితి) నార్మల్‌కు వచ్చిందనెను. డోకులూ తగ్గిపోయినవి.

తడికట్లు ఇట్టి సమయములందు చులకన చేయఁబడఁదగినవి కావు. తడికట్టును సమయమెఱింగి యింట్లలో నుపయోగించుకొనుచు వచ్చినచో జ్వరంలో తికమకలు ఉండవు. క్రమశః దిగిపోతుంది. డాక్టర్ల బిల్లులూ ఉండవు!

అయితే, గమనించవలసిన దేమంటే నోరుకట్టాలి! ఉపవాసంమీద ఈ తడికట్లు అమోఘంగా పనిచేయును. లంఘనం పరమౌషధం.

లంఘనం, తడికట్టు ఈ రెండింటితో రాంపండుకు జ్వరంతగ్గింది!

ఉప్పు—మంచి ఆహారము కాదు

(మహాత్మా గాంధీ)

ప్రకృతి పత్రికలో యోగి రాఘవేంద్రగారు ఉప్పుమానవ ఆహారము కాదనియు, ఉప్పునకు పరిణామము లేనందుననున్నూ, కేవలము మట్టిజనితమైనందు వలనను, ఆహారములో చేర్చకూడదనిన్ని అనేక వ్యాసములు వ్రాసియున్నారు. ఇదియే భావమును మరియొక రీతిగా మహాత్మాగాంధీగారు తమ స్వీయచరిత్రలో యిటులవ్రాసినారు.

"శాఖాహార సంబంధమైన కొన్నిగ్రంథములలో ఉప్పు శరీరపోషక పదార్థము కాదనియు, అంతే కాక ఉప్పులేని ఆహారము శరీరమునకు చాలా గుణకారి యనియు చదివితిని. దీనినిబట్టి బ్రహ్మచర్యము జరుపుటకు ఉప్పులేని ఆహారము వలన చాలలాభముండు నని గ్రహించితిని. అంతేగాక ఎక్కువ దేహదారుఢ్యము లేనివారికి బలహీనులకు పప్పుపదార్థములు అపకారము చేయునని కూడా నేను చదవటమేకాక అనుభవములో కూడా గ్రహించితిని. నాకుపప్పు, పప్పుపదార్థము

లన్న ఎక్కువ యిష్టము. నా భార్య కస్తూరీబాయికి ఆపరేషన్ జరిగినపిదప, కొంతకాలము జబ్బు తగ్గినను మరల తలయెత్తి రక్తస్రావముకలిగినది. (Haemorrhage) ఈ వ్యాధి చాల మొండిగా కనబడినది. జలచికిత్స చేయించినాను, గాని ఎక్కువ ఉపయోగించ లేదు. అన్నివైద్యములు నిష్ఫలమైన పిదప నేను నాభార్య కస్తూరీబాయిని పప్పు పదార్థములు (Pulses) మానవలసిన దని బ్రతిమాలితిని.

అట్లు మానినతర్వాత కస్తూరీబాయికి ఆరోగ్యము కలిగి త్వరత్వరగా బలము పొందగలిగెను. రక్తస్రావము కూడా తగ్గిపోయినది. నామట్టుకు నాకు ఉప్పును, పప్పును, మానినతర్వాత నా యింద్రియములు నాకు ఎక్కువ స్వాధీన మయ్యెను. దర్బిలా దక్షిణాఫ్రికాలో నా సహాయు లలో అనేకమందికి ఉప్పు, పప్పులేని ఆహారము పెట్టించగా చాలా లాభము పొందిరి. ఇందువలన తేలిన దేమనగా విషయాసక్తులగు వారికి, భోగులకు, కావలసిన ఆహారము వేరు. జితేంద్రి యత్వము వాంఛించు వారికి, బ్రహ్మచర్య వ్రతము జరుపువారికి కావలసిన ఆహారము వేరు."

(మహాత్మాగాంధీగారి ఆత్మకథ, పుటలు 179–181)

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడ

ఈ సంస్థ అయిదు శాఖలద్వారా ప్రజాసేవ జేయుచున్నది. ప్రతివారును ఈ సంస్థను దర్శించి ఉభయులును పరస్పర సహాయము చేసికొని అభివృద్ధి యగుదురుగాక.

1. చికిత్సాలయశాఖ:—ఇచట సమస్తరోగములకును ప్రకృతి వైద్యసలహాలు ఇవ్వబడును. చికిత్సలు చేయబడును.

2. గ్రంథాలయశాఖ:—ఇది ప్రశాంత మగు మామిడితోటయందు నెలకొల్పబడినది. ఇందు సుప్రసిద్ధ ప్రాచ్య పాశ్చాత్య ప్రకృతివైద్యులు, జీవన సాధకులచే రచింపబడిన ఆంగ్ల, ఆంధ్ర గ్రంథములు, పత్రికలు అచటయుండి చదువుకొనువారికి ఇవ్వబడును.

3. స్టోర్సు శాఖ:—ఇందు ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు ప్రకృతి వైద్య, జీవన, శాస్త్రీయ, సుజ్ఞాన గ్రంథములు, పత్రికలు విక్రయించబడును.

4. వైద్య శిక్షణశాఖ:—ప్రకృతి వైద్యము, జీవనవిధానము, ప్రచారము, కార్యాలయ నిర్వహణము మొదలగు శాఖలందు విద్యార్థులు తరిఫీయతు పొందుటకు సహాయము బోధ చేయబడును. సాధన సంపత్తి సమకూర్చ బడును.

5. సలహాశాఖ:—ప్రకృతి ఉద్యమమునకు సంబంధించిన సర్వ విషయములలోను ఇచటినుండి ప్రతివారును స్వయముగగాని, పోస్టు ద్వారాగాని సలహా పొందవచ్చును.

తిరుగు జవాబునకు టపాల బిళ్ళల పంపవలెను.

పూర్తిచిరునామా : కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.
ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బ్రహ్మయ్య పంతులువీధి, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రాకృతములగు ప్రాచీన ఆచారములు

(శ్రీ కామర్షి వేంకట సుబ్బయ్యగారు)

1. తులసి Ocimum Sanctum, holy basil అని ల్యాటిన్, ఇంగ్లీషుపేర్లు.

ఇది సర్వదా ప్రాణవాయువును విడుచుచుండును. గనుక మిక్కిలి ఆరోగ్యకరమైనది. కావుననే ప్రతి యింటను తులసికోట నిర్మించి తులసిని పూజించి, దానికి ప్రదక్షిణములు చేసి, తులసితీర్థమును గ్రోలవలెనని యార్యుల సిద్ధాంతము. మూఢజనులకు శాస్త్రసంబంధమగు కారణములు బోధపడవుగాన భక్తిరూపమున శ్రద్ధ గలుగుటకు ఈవిషయమై కొన్నిగాథలు కల్పింపబడినవి పెరటిలోను యింటి సమీపముననను తులసి విస్తారముగ నున్నయెడల అది గాలిలో వచ్చెడి విషవాయువులను హరించి గాలిని ప్రాణవాయువుతో నింపి పరిశుద్ధము చేయును. తులసిదళములను తినుటవల్ల అజీర్ణము, నలి పురుగు, జ్వరము మొదలగు రుగ్మతలు హరించును. తులసిని అఘ్రాణించుటవల్ల గూడ ఆరోగ్యము గలుగును

ఇటువంటి కారణముల వల్లనే భగవంతుని తులసీదళములతో పూజించి, ఆ నిర్మాల్యము నాఘ్రాణించి, శిరమున ధరింపవలె ననెడి ఏర్పాటు. ఇటులనే భక్తి పుణ్యము పాపము అను మాటలలో ఆరోగ్యవిషయమై ఆర్యులు బోధించిరి, అవి చాదస్తమని గాని మూఢభక్తియనిగాని నిరాకరింపరాదు.

లక్ష్మీతులసియు కృష్ణతులసియు సమాన గుణములు గలవియే, భూతులసి రామతులసి యనునవికూడ వాయువును పరిశుద్ధము చేయును. వీని సుగంధమువల్ల ఈగలు దోమలు చేరవు.

2. వేపచెట్టు (వేము, Nim or Margosa tree, Azadirachta Indica), పగలును రాత్రియు(సర్వదా) విషవాయువును హరించి ప్రాణవాయువును విడుచుచుండును. కావున పెరటిలో వేపచెట్టుండుట లక్ష్మీప్రదమని చెప్పుదురు. అనగా వేపచెట్లు పెరటిలోను, ఇంటి సమీపములోను, రస్తాలలోను, పొలములలోను విస్తారముగ నుండుట ఆరోగ్యకరము. వేపగింజలనుండి తీయబడు నూనెవల్ల గజ్జి, చిడుము, కురుపులు హరించును. వేప నూనెనుండి కలకత్తాలో సబ్బు (Margo Soap) తయారు చేయుచున్నారు. విదేశపు సబ్బుల కంటె నిది మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము.

3. రావిచెట్టు పగటివేళ ప్రాణవాయువును రాత్రివేళ విషవాయువును విడుచుచుండును. కావున రాత్రివేళ రావిచెట్టుక్రింద పరుండరాదు.

రావిచెట్టుకు వేపచెట్టుకు పెండ్లియని రెండుచెట్లను ఒకచోట పెంచి పూజింతురు. దీనిరహస్యమేమనగా రావిచెట్టు విడిచెడు విషవాయువును వేపచెట్టు హరించును గనుక ఇంటి సమీపమున పవిత్రమగు రావిచెట్టు యున్న దోషము ఉండదు. రోడ్లప్రక్క రావిచెట్లతో పాటు వేపచెట్లను కూడా పెంచుటవల్ల రావిచెట్లు విడుచు విషవాయువులు హరించుచుండును.

అశ్వత్థప్రదక్షిణములు సేయుటయందలి రహస్యమేమనగా, హిందూస్త్రీలు పురుషులవలె వ్యాయామమునకై నడుచుచు విహరింప వీలులేదు గనుక రావిచెట్టుకు ప్రదక్షిణములు చేయుటవలన సూర్యరశ్మి తగిలి శరీరము పరిశుద్ధమగును. చెమటపట్టి రక్తమునందలి విషపదార్థములు తొలగును. రావిచెట్టు విడుచు ప్రాణవాయువును పీల్చుటవలన అనేక రుగ్మతలు హరించి ఆరోగ్యము కలుగును. 108 ప్రదక్షిణముల కంటె 1008 ప్రదక్షిణములు చేయుట మంచి వ్యాయామమగును. రావిచెట్టుతో వేపచెట్టు చేరియున్న యెడల వాటికి ప్రదక్షిణముచేయుట శ్రేష్ఠము.

4. వెలగచెట్టు పగటివేళ ప్రాణవాయువును పీల్చి విషవాయువును విడుచుచుండును. కావున పగటివేళ వెలగచెట్టు క్రింద కూర్చుండరాదు.

5. తాని (Gall tree) చెట్టు రాత్రింబగళ్ళు విషవాయువునే విడుచుచుండునుగాన యీచెట్టు క్రింద నెప్పుడును కూర్చుండరాదు.

6. ఇండియాదేశములో (ఉష్ణప్రదేశములలోని) స్త్రీలు తఱుచు నీళ్లలోన, తేమలోను మసలుచుందురుగాన అఱకాళ్లనుండి చలువ (శైత్యము) శరీరమునకు వ్యాపింపకుండుటకుగాను అఱకాళ్ళకు పసుపురాచుకొనుట పూర్వాచారము. అయాచార మిపుడు మీగాళ్ళకు పసుపు రాచి పారాణిపెట్టుటగా మారినది. దానితోపాటు అఱగాళ్ళను కూడా పసుపురాచుకొనుట మంచిది. ఈ పసుపు పారాణి మంగళప్రదమనియు సువాసినీ చిహ్నమనియు నిప్పటి వారల అభిప్రాయము. సువాసినులు ముఖమునకు పసుపు రాసుకొనుటవలన వెంట్రుకలు

(మీసములు) గాని, మొటిమలు గాని మొలువవు. ఒడలు నిండ పసుపురాచుకొనుటవల్ల (దరిద్ర చిహ్నము లని చెప్పబడు) పిక్కలమీది రోమములును కక్షములలో రోమములును మొలువవు. శరీరమునకు ఉష్ణమును గలిగించును. మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము.

పసుపునందు సూక్ష్మజీవులను చంపునట్టియు, జీర్ణశక్తి గలిగించునట్టియు సుగుణములు గలవు. కావున కూరల లోను చారుధప్పళములలోను కొలదిగా పసుపు గూడ నుపయోగించుట ఆరోగ్యకరము.

7. రుద్రాక్షధారణము—రుద్రాక్షములందు విద్యుచ్ఛక్తి గలదు. వీనిని ధరించుటవల్ల అనేక రుగ్మతలు మానును. పరిశుభ్రమైన రాగిపాత్రలో పదిపన్నెండు ప్రశస్తమైన రుద్రాక్షముల నుంచి ఉదకము పోసి యుంచి ఆయుదకమును త్రాగుచుండినయెడల అనేక వ్యాధులు కుదురును.

8. స్త్రీలు వెలుపలనుండు మూడుదినములు వారిని తాకరాదని ప్రత్యేకముగ నుంచుటకు కారణ మేమనగా—ఋతురక్తము మిక్కిలి దోషయుక్తమైనది. దానియందు విషవాయు సంబంధమగు సూక్ష్మజీవులు వేలకొలది నుండును. సూక్ష్మ వస్తుదర్శినితో పరీక్షించునెడల ఇందలి యథార్థము స్పష్టమగును. వెలుపల నుండు స్త్రీయొక్క గాలి సోకినమాత్రాన గుమ్మడి పాదులును, సదాపచెట్లును, కొన్ని పూలచెట్లును తక్షణమే వడిలి మరునాటికే చచ్చిపోవును. [ఈవిషయమును నేననేకసార్లు కనిపెట్టినాడను]. ఇకను అస్త్రీని తాకుటవలన గలిగెడి అనర్థముల నూహించుకొనవచ్చును. మఱియు ముట్టైనస్త్రీ నాల్గవరోజున స్నానమైనవెంటనే పసిబిడ్డను కన్నారమాచినయెడల ఆబిడ్డకు ముట్టుతెగులు కలిగి క్రమముగ చిక్కిపోవును. ప్రమాదముకూడ కలుగవచ్చును.

ఆర్యు లిట్టివిషయములను శాస్త్రసమ్మతముగ కనిపెట్టియే వెలుపలనున్న స్త్రీని తాకరాదనియు, ఆ స్త్రీని ముట్టు మూడుదినములు ప్రత్యేకముగ నుంచవలెననియు విధించిరి. ఆర్యు లేర్పరచిన నిబంధనలన్నియు శాస్త్రపరిశోధనతో సంబంధించినవిగాని మూఢ విశ్వాసములును, చాదస్తములును గావు. వార లేర్పరచిన విధి విధానము లన్నియు యథావిధిగ ననుష్ఠింపవలసినవే కాని త్రోసి వేయరాదు. అట్లుత్రోసివేయుటయే మూఢత్వమగును.

విద్యార్థులు: యోగాసనాలు

మదరాసులో ముత్తయ చెట్టియార్ హైస్కూలు ఆవరణలో కొత్తగా కట్టిన మందిరాన్ని తెరుస్తూ సర్ సి.పి. రామస్వామి అయ్యర్ మన బాలురకు నేర్పదగిన వ్యాయామాన్ని గురించి గమనార్హమైన ప్రసంగాన్ని చేసివున్నారు. క్రికెట్, హాకీ, ఫుట్‌బాల్, టెన్నిస్ మొదలైన పాశ్చాత్య క్రీడలు ఉత్సాహాన్ని, అన్యోన్యాన్ని పెంపొందించేవి అయినా మన తాహతుకు కొంచెం మించివుంటా యని వారు నిజం అరసినారు.

ఆ క్రీడలను విశాలమైన స్థలాలు కావలసి వుంటాయి. వ్యయ కారకమైన పరికరాలు కావలసి వుంటాయి. పైగా ఆ పరికరాలు ప్రాయికంగా విదేశాలనుంచి దిగుమతి అయ్యేవే ఐ వుంటాయి.

ఈ కారణాలచేత ఆ క్రీడలమీద మన బాల బాలికలకు మోజు పుట్టించడం అంత మంచిదికాదని ఆయన తలంపు. ఇక పోతే, మన బాలబాలికల ఆరోగ్యాభివృద్ధికి యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్పడం మంచిదని శ్రీరామస్వామి అయ్యర్ సలహా.

ఈ సలహా చాలా సముచితంగా వుండి సర్వులకూ శిరోధార్యం కాదగి యున్నది.

ఆసనాల విద్య మన అన్ని పాఠశాలలలోనూ అవలంబింప దగింది. శీర్షాసనమూ, ఉత్తాన, కూర్మాసనము మొదలైన కష్టతరమైన ఆసనాలు బాలబాలికలకు నేర్ప నక్కరలేదు.

అర్ధ పద్మాసనము, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము మొదలైనవి అతి సులభంగా అందరూ నేర్చుకోవచ్చు. ఆ ఆసనాలు వేసి ప్రాణాయామం అభ్యాసం చేస్తే మంచి ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. ముఖానికి మంచి తేజస్సు వస్తుంది. బుద్ధికి ఓజస్సు కల్గుతుంది.

ఇంతకూ ఈ వ్యాయామానికి విశాలమైన క్రీడారంగాలు అవసరం లేదు; వ్యయకరాలైన పరికరాలతో పని లేదు.

కాబట్టి మన దేశంలోని పాఠశాలాధికారులందరూ ఈ సంస్కరణాన్ని కొనసాగించడం విషయంలో దీక్షితులు కావాలి.

(ప్రజామిత్ర)

ప్రకృతి జీవనముయొక్క ప్రాశస్త్యము

ఇప్పుడు 74 సం॥ వయస్సు - రోజుకు ఇరవై మైళ్లు నడవ గలరు, రాత్రిళ్లు కళ్లజోడు లేకుండా పుస్తకాలు చదువగలరు, శనగలు మొదలైన కఠిన పదార్థములు నమలుటకు దంతములు గట్టిగా నున్నవి. శరీరములో యే బాధలును లేవు.

చందూరి నారాయణమూర్తిగారి జీవితానుభవాలు

[పశ్చిమ గోదావరి భీమవరం కాపరస్థుడు చందూరి నారాయణమూర్తి జీవితము ఇప్పటివయస్సు 74 సం॥]

నాకు చిన్నతనములో తల్లిపాలు చాలనందున ఆవు పాలతో పెరుగుటకు అవసరము కలిగినది. అప్పటి నుంచి విరేచన బద్ధకమున్ను అప్పుడప్పుడు జ్వరము వచ్చుటయు గ్రహణి విరేచనములవల్ల బాధపడుటయు కలుగుచుండెను. నాకు 14 సం॥ వయస్సు నందే యీ అనారోగ్యస్థితిని కనిపెట్టి ఆ కాలమందు దొరకిన ఆరోగ్యశాస్త్రముల ననుసరించి వీలైనవరకు జాగ్రత్తగా నడచుకొనుచుంటిని. అయినను క్రమముగా 30 సం॥ వయస్సు వచ్చేవరకు లోపల రోగము వృద్ధియై దేహ మందు అనేక బాధలు కలిగినవి. దేహము స్థూలమైనది. క్రొవ్వుపదార్థము యెక్కువై పొట్టపెరిగినది. అజీర్ణము విరేచన బద్ధము అప్పుడప్పుడు గ్రహణి విరేచనములు శరీరములో అన్ని అవయవములలోను తిమ్మెరలు కలిగి చర్మము దట్టమై నడచినప్పుడు కాళ్ళు మడమలు నొప్పులు బయలుదేరినవి. బుద్ధికి మాంద్యము కలిగినది. చర్మము నందంతటను నల్లటి కోటింగు యేర్పడినది. సంతానము కలుగలేదు. ఈ లోగా ఆయుర్వేద యూనాని అలోపతి వైద్యశాస్త్రములు కొంతవరకు చదివి ఆ సంబంధమైన ఔషధములు భస్మములు లేహములు ఉపయోగించితిని, అయినను యెంతమాత్రము గుణము కనుపడలేదు. కాబట్టి ప్రపంచములో మరియొక చికిత్సావిధానము దొరకునేమోనని వెదకుచుండగా ధవళేశ్వరములో నొక స్నేహితుని ద్వారా ఈ కూనే గారి నవీన చికిత్సా శాస్త్రము యింగ్లీషు ప్రతి దొరికినది. ఆచికిత్సను అవలంబించి దేహారోగ్యమును పొందిన వారుకూడా తటస్థమైరి. ఆ గ్రంథము చదివి శ్రీ॥ ద్రోణంరాజు వెంకటాచలపతిగారిని కలసికొని వారి సలహా ప్రకారము ఆహార నియమముతో తొట్టి స్నానములు చేయుచు అవిరిపట్టుచు శరీర వ్యాయామము 6 మాసములు చేసితిని. దేహ స్థౌల్యము పూర్తిగా తగ్గిపోయి పై బాధలన్నియు పోయినవి. బుద్ధిమాంద్యము పోయి చురుకుతనము కలిగినది. ఉదయమున 20 మైళ్ళు నడవగల శక్తికలిగి 9 మంది సంతానము కలిగినారు. ఈ చికిత్స మొదట గుంటూరు జిల్లా చిలకలూరు పేటలో ఆరంభించితిని. ఆ ప్రాంతమందు నేనొక ఉద్యోగములో పని చేయుచున్నందునను దివ్యమైన ఆరోగ్యము కలిగినందునను ఆ జిల్లాలో నర్సారావు పేట, సత్తెనపల్లి, పల్నాడు తాలూకాలలో యీ చికిత్సను వ్యాప్తముచేసితిని. 1901 సం॥లో కొన్ని కారణములవల్ల జయపురం యేజన్సీలో మరియొక ఉద్యోగములో ప్రవేశించి ఆప్రాంతములందు 20 సం॥ పనిచేసి ఆరోగ్యమును నిలబెట్టుకొని 1920 సం॥లో తిరిగి వచ్చితిని. అప్పటినుంచి ప్రకృతి చికిత్సావలంబకులతో పరిచయము కలిగించుకొని అన్ని శిబిరములకు సభలకు వెళ్ళుచు నిరౌషధ వైద్య శాస్త్ర గ్రంథములను దొరకినన్ని చదువుచు నాకు తీరిక అయినప్పుడు దేశములో ప్రచారము చేయుచుంటిని.

రోగులకు సలహా నిచ్చుచు కొందరిని కేశవరం ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమమునకు పంపించుచుంటిని. గత సంవత్సరము కోరాపుట్టి జిల్లాలో ప్రచారముచేసి ప్రకృతి పత్రికకు కొంతమంది చందాదార్లను చేర్చితిని. ప్రస్తుతము రోజుకు 20 మైళ్లు నడవగల శక్తి గలదు. రాత్రి కూడా కళ్లజోడు లేకుండా పుస్తకములు చదువగలను. శనగలు మొదలైన కఠినపదార్థము నమలుటకు పండ్లు దంతములు గట్టిగా నున్నవి. శరీరములో యే బాధలును లేవు.

చందూరి నారాయణమూర్తి,

22-10-41.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1. భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అందరు వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు?

ఒకరు రోగులు — ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం — అందరు వైద్యులుకావాలి — రోగాలుపోవాలి — ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబువ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2—8—0; ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2—0—0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

డిశంబరు
1941
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢ ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొ ప్టినిసూర్చు)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
జాగాను ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

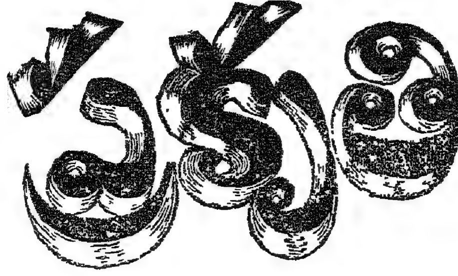
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6
ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0	0 12 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము 1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 | బెజవాడ | సంచిక 12

డిశంబరు 1941

స్వవిషయము

వందనములు:

ఈ సంచికతో తిరిగి యింకొక సంవత్సరము పూర్తియైనది. ఉచితముగా వ్యాసములు వ్రాసి యిచ్చిన లేఖకులకును, చందాదారులకును, యితరవిధముల మాకు తోడుపడుచుండిన మా అభిమానులకును శతసహస్ర వందనములు, ముందుగూడా యిట్లే తోడుపడుచుండగల రని విశ్వసించుచున్నాము.

యుద్ధము:

యుద్ధమువలన కాకితమునకు ప్రత్యేకముగా కరవే యేర్పడినది. ఎంత వెలయిచ్చిననుగూడా కాకితము దొరకదేమో యని భయమగుచున్నది. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో పత్రికయొక్క ఆకృతి గాని మితిగాని వృద్ధిచేయు నవకాశము లున్నట్లు తోచదు. ఏదోవిధముగా దీపారాధన మాత్రమే చేయగల మనిపించుచున్నది. మీరందరు తప్పక ముందుగూడా తోడుపడుటయే గాక ఒక్కొక్క చందాదారు ఒకరిద్దరు క్రొత్త చందాదారులను చేర్చి పత్రిక జయప్రదముగా సాగింప గలుగుటకు తోడుపడ గోరెదము.

సంకల్పము:

'రోగమూ-మందు' అనే వ్యాసపరంపరకుతోడు సుఖసంసారమునకు సంబంధించిన వ్యాసములు గూడ రాగల సంవత్సరమున సాగించెదము. ఆహార చికిత్సా శాస్త్ర ప్రకరణములుగూడ ప్రచురింపబడును. రోగులకు సలహాలుగూడా ప్రత్యేకశ్రద్ధతో వ్రాయబడును. ప్రతి చందాదారును యిట్టి సలహాకు హక్కుదారుడై యుండును. ప్రత్యేకమును మేమియు చెల్లింపనక్కర లేదు. అయితే యే చందాదారైనను అట్టి సలహా సంవత్సరములో ఒక్కతూరి మాత్రమే పొంద నర్హుడై యుండును. కొన్ని రోగములనుగూర్చి ప్రత్యేకముగా చికిత్సాభాగమునకు

సంబంధించిన వ్యాసములుగూడ నుండును. గడచిన సంవత్సరము నందుకన్న రాబోవు సంవత్స రమున పత్రికలోని విషయములు యింకను ఆకర్షవంతముగా నుండుననిమాత్రము చెప్పగలము.

పంజాబు ప్రభుత్వము :

1941 సంవత్సరము యేప్రియల్ నెల 'ఇండియన్ నాచురోపాత్' పత్రికలో 'సేవింగ్ లైఫ్' అనే వ్యాసము డా. ఎల్ మర్ లీ, యం. డి. గారు రచించిన దానిని యెత్తి ప్రచురించితిమి. ఇసలాంమత గురువునకు ఆరోగ్యవిధులు తెలిసియుండక పోవుటవలన మరణకాలమున చాల బాధపడియుండె నని యందు వ్రాయబడియుండెను. అందులోని భాగములు ఇసలాం మతావలంబకులకు హితవుగా నుండ వని మహమ్మదీయు లొకరు వ్రాసిన వ్యాసమును 1941 జూన్ నెలలో ప్రచురించితిమి.

పంజాబు ప్రభుత్వమువారు మొదటి ఫర్మానాలో 1941 సం॥ యేప్రియల్ సంచికలను స్వాధీన పరచుకొనుటకు తీర్మానించిరి. ఇప్పుడు 1941 సం॥ 'ఇండియన్ నాచురోపాత్' పత్రికనే నిషే ధించిరి. ఇంకను ముందు యెట్లు జరుగునో తెలియదు.

మద్రాసు ప్రభుత్వము ఆరోగ్య శాఖవారి రిపోర్టు :—

1940 సంవత్సరము తాలూకు ప్రభుత్వపు రిపోర్టు వెలువడినది. దేశీయుల ఆరోగ్యమేమియు వృద్ధికాలేదు. శిశుమరణములున్నూ తగ్గక 'వృద్ధినే పొందినవి. ఎంతకాలము ఆరోగ్యశాఖ వారికి నిజమైన ఆరోగ్య నియమములు తెలియవో అంతకాలమూ యీ పరిస్థితు లిట్లే యుండును. ఒక్క టీకాలు వేయుటవలన మాత్రమే యెన్నో దైహిక, మానసిక వ్యాధులు కలుగుతవనే సంగతి రాయల్ కమీషన్ లోని మైనారిటీ కమిటీవారే గాకుండా, ఆండ్రూస్ రోవెస్టన్ కమిటీ రిపోర్టు వ్రాసిన సుప్రసిద్ధులగు డాక్టరులుగూడా నిర్ణయించి యుండిరి. టీకాలవలన క్షయ, కుష్టు, సవాయి, పిచ్చి, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, పక్షవాతము మొదలగు వ్యాధులేగాక అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులును గలుగునని తీర్మానించి యుండిరి. ఏ దేశ ములో టీకాలు పుట్టినవో ఆ దేశస్థులకు టీకాలు నిర్బంధముకాదు. కాని మన దేశాని కా పీడ యింకను వదలలేదు. పైగా యిక్కడ టీకాలు నిర్బంధముగా వేస్తారు! ఒక సారిగాదు! మనిషి యెన్ని పది సంవత్సరములు జీవిస్తాడో అన్ని సారులూ నిర్బంధముగా టీకాలు వేస్తారు !!! ఇంతకన్న ఘోరం యే దేశములోనూ లేదు. టి. యస్. యస్. రాజన్ గారి అనుగ్రహమువలన ప్రజలకు బుద్ధిలేకపోవుటవలన, తమ లెజిస్లేచరులను తాము నడుపుకొనజాలని యసమర్థతవలన లభించినది.

ఇంతకన్న ఆరోగ్యశాఖవారు చేస్తున్న ఘనకార్యము లేమున్నవి? ఇందుకై వెచ్చించుచున్న లక్షలాది ద్రవ్యములో ప్రతియొక్క పైసయును ప్రజల ఆరోగ్యమును భంగపరచుటకు విని యోగ పడుచున్నది.

ఆరోగ్యశాఖ అంటే అప్రయోజకు లున్న దేశస్థుల నిఘంటువులో అనారోగ్య మని వ్రాయబడి యుండును కాబోలును.

8. అమ్ల ఆహారములు — క్షారాహారములు

మనము తిను ఆహారములు అన్నియు 2 ప్రధానభాగములుగా విడదీయవచ్చును. (1) అమ్లాహారములు (2) క్షారాహారములు. ఆరోగ్యవంతుని దేహమునందు గల ధాతువులన్నిటి యందును కలిసి నూటికి 80 భాగములు క్షారములును 20 భాగములు అమ్లములును అయి వున్నవి. అందువలన మనము తిను ఆహారములను సాధ్యమైనంతవరకు యీ దామాషాలోనే తినుట మంచిది. ఇందుకు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధయు పదార్థములకు సంబంధించిన విజ్ఞానమును అవసరమై యున్నది. అయినను మానవునియొక్క దైహిక, మానసిక ఆరోగ్యమునకును, సౌష్ఠవమునకును, మనము తిను ఆహారము ప్రధాన కారణము. అందువలన ఆహారమును గురించి మనము ఎంత శ్రద్ధ తీసుకొనిన అంతమంచిదని వేరుగా చెప్ప పనిలేదు. సామాన్య మానవులకు యీ శాస్త్రము కొంచెము తికమకగా కనుపించవచ్చును. మన ఉన్నతికి తోడ్పడని ఎన్నో శాస్త్రములను మనము నిత్యమును అధ్యయనము చేయుచునే యున్నాము. శుద్ధ అబద్ధములని ఎరిగియును ఎన్నో నవలలను, నాటకములను చదువుచునే యున్నాము మీనా బలారోగ్యముల కొరకు, సుఖశాంతుల కొరకు దేశముయొక్క అభ్యుదయము కొరకు, జాతియొక్క సౌష్ఠవము కొరకు, ప్రతివారును ఆహారమును గురించిన శాస్త్రము తప్పక చదువవలసి యున్నది. ఇందువలన తన దేహమునకు ఏ పదార్థము మేలుచేయునో, ఏ పదార్థము మేలుచేయదో తెలిసికొని ఉపయోగించు కొనగలడు.

ఆమ్లమును వృద్ధి చేయు ఆహారము లేవి యనగా ?

1. అన్ని ధాన్యములలోను నుండు పిండిపదార్థములు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యముల యందు యీ గుణము ఎక్కువగా నుండును.
2. మాంసము, చేపలు.
3. క్రొవ్వుపదార్థములు అనగా జంతువుల నుండి తీసిన క్రొవ్వు, గింజలనుండి విడతీసిన నూనెలు; అయితే వెన్నయందీ దుర్గుణము లేదు. కాని ఎవరును 5 తులములకు మించి వెన్నను తినకూడదు.
4. గుడ్లు, జున్ను.
5. ఎండించిన చిక్కుడు. అనువులు, బటానీలు మొదలగు పప్పుపదార్థములు.
6. అన్నివిధములగు మిఠాయిలు, హల్వాలు, నిలువవస్తువులు.
7. సారాయి మొదలగు పానవస్తువులు.
8. గంధకపుపొగ తగిలిన ద్రాక్ష, కిసిమిసి మొదలగు ఎండుపండ్లు.
9. తెల్లచక్కెర.
10. సోడా లిమినేడు మొదలగు పానములు.
11. కాఫీ, టీ, కోకో, చాకొలెట్.
12. జీడిపప్పు, వేరుశెనగ.

క్షారాహారము లేవనగా

1. పిండిపదార్థములలో దుంపకూరలు,అరటి, గుమ్మడి, వంకాయ మొదలగు కాయ కూరలు.
2. పాలు, మజ్జిగ.
3. సోయాబీన్సు, కొబ్బరి, సీమబాదం,అక్రోటు పిస్తా, సారపప్పు, చెల్‌గోజా.
4. అన్ని కూరగాయలు, అన్ని పండ్లు, పండ్ల రసములు.
5. తేనె.
6. చెక్కులతో కలిపి వండిన బంగాళా దుంపలు. ముందు ప్రకరణములలో వివిధ జాతుల ఆహారములను వాటి యొక్క గుణములను వివరించుచున్నాము.

ఆహారమును గురించిన పరిశోధనలనేకములు జరిగినవి. ఆపరిశోధనలఫలితముగ మనముతిను ఆహారమునందు నూటికి 80 భాగములు క్షారకర ఆహారములుగా నుండవలయునని తేలి యున్నది. ఈవిషయము నెరిగియుండి రోగము కలిగినప్పుడు తమ దేహమున క్షారసంపద తగ్గిపోయినదనిగుర్తించి చికిత్సచేసికొనుటమంచిది. మన దినచర్యయందు మన దేహము నందలి క్షారసంపద వినియోగపడితరిగిపోవుచుండును.

ఉదాహరణము:—ఎముకల యందును, పన్నుల యందును ఉండు కణములు స్థిరమైనవి గనుక వానిని మార్చవలసిన అగత్యము ముండదు. కాని రక్తమునం దున్న ఇనుము మనము పీల్చు ప్రాణవాయువును ఆకర్షించి రక్తమునందు చేర్చి ఆ ప్రాణవాయువును రక్తాభిసరణ కాలమున దేహమునందలి వివిధ అవయవములకును పంచిపెట్టును. 160 పౌన్లు తూకము గల ఒక మనిషి దేహమునందు 12 పౌన్ల రక్త ముండును. అందు దాదాపు 50 గ్రెయిన్ల ఇను ముండును. ప్రతి హృదయ స్పందనమునందును 6 అవున్సుల మురికిరక్తము హృదయము నుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి శుద్ధి పొంది హృదయములోనికి వచ్చి ధమనులలోనికిని కేశనాళికలలోనికిని ప్రవహించుచున్నది. అందువల్ల 50 గ్రెయిన్ల ఇనుము హృదయకోశము గుండ దినమునకు 2,880 తడవలు ప్రవహింపవలసి యున్నది. అనగా 20 పౌన్లఇనుము హృదయమునుండి బయలుదేరి దేహమునం దంతటను ప్రయాణము చేయుచున్నది. ఇట్లు ప్రయాణము చేయుటలో ఆ 50 గ్రెయిన్ల ఇనుము 20 పౌన్ల తూకము గల రక్తము బరువును నడుపవలసి యున్నది. అందువలన ప్రతిదినమును కొంత ఇనుము హరించిపోవుచున్నది.

ఇట్లే ఒక్కొక్క సేంద్రియలవణము తరిగి పోవుచుండును. ఈ సంగతులు మనకు తెలిసి యున్నయెడల ప్రతిదినమును క్షారవర్ధకములగు ఆహారములను ఎక్కువగా తిందుము.

రోగులకు పథ్యముపెట్టుటలో ఏదో కనుబడిన వస్తువునెల్ల పెట్టిన వారికన్న నీమముగా పెట్టిన వారికి ఎక్కువ తొందరగా రోగము నివారణ మగును. రక్తమునందును, దేహమునందును గల క్షారసంపద వృద్ధి యగును. దేహతత్త్వమునందు విడిపోయిన సామరస్యము తిరిగి చేరుకొనును. దేహమునందు బలారోగ్యములు కలుగును.

నేను అనేకరోగములయందు అన్నమును మాన్పించి కొన్ని వారములు వరుసగా పండ్లను, కూరగాయలను ఇచ్చిచూచితిని. దాని

వలన ఎంతయేని మేలు జరిగినది. నూటికి 80 భాగములు వరి అన్నమును, 20 భాగములు ఇతర పదార్థములను బెట్టినప్పుడు ఎన్నివిధముల ప్రకృతి చికిత్స చేసినను రోగము నయమగుట కెంతో కాలము పట్టెడిది. అందువలన ఆమ్లకర ఆహారములను ఎప్పుడును ఎక్కువగా యివ్వరాదు. అట్లు ఇచ్చుటవలన రస, రక్త మాంసాది ధాతువులయం దుండునట్టి క్షారసంపద తగ్గిపోవును; అందువలన శరీరము వ్యాధిగ్రస్తమగును.

కనుక మనము తిను ఆహారమును 5 భాగములుగా భాగించి అందు నాలుగు భాగములు క్షారకరపదార్థముల నుండియు, ఒక భాగము ఆమ్లకర పదార్థము నుండియు ఎన్నుకొని తినవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన రోగములు రాకుండ మానుటయేగాక కాలిక వ్యాధులన్నియు సులభముగానివారణమగును. ఇట్లు చేయుటకు యీ క్రిందివిధము అవలంబింపవచ్చును. ఉదయము పండ్లు, లేక పండ్లు పాలు—మధ్యాహ్నము అన్నముగాని రొట్టెగాని కూర, మజ్జిగతో జేర్చి తినుట—రాత్రికి అన్నము,కూర,మజ్జిగకాని, రొట్టె పండ్లు గాని లేక పండ్లు మజ్జిగ కాని ఇంకొక విధముగా కూడ తినవచ్చును. ఉదయము 9, 10 గంటలకు మధ్య అన్నము, కూర, మజ్జిగ, లేక రొట్టె, కూర, పాలు. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు పండ్లుగాని, పండ్లు మజ్జిగ గాని, లేక పండ్లు పాలుగాని సాయంత్రము రొట్టె, కూర, పాలు గాని, అన్నము, కూర మజ్జిగ కాని, కొబ్బరి, పండ్లు గాని, పండ్లు, పాలు గాని, రొట్టె, పండ్లు గాని.

బలవంతులైనచో మొత్తపు భోజనములో 6 వ వంతుకు మించకుండా పప్పు కూడ తినవచ్చును. ఇట్లు చేసిన యెడల నిత్య భోజనములో పొరపాటు రానేరదు. కూర అన్నచోట, ఒక ఆకు కూరయు, ఒక కాయ గూర అని అర్థము. దుంపకూరలు తినిన పూట ఆకు కూరలుకూడ ఎక్కువగా తినవలయును.

కొందరికి పప్పు పదార్థము లెక్కువ యిష్టముగా నుండవచ్చును. ఇంకొకనికి మాంసాహారమునందు ప్రేమ. వేరొకనికి రోజునకు 4 సార్లు కాఫీతాగుట ఇష్ట ముండవచ్చును. మీకుగల ఇష్ట అయిష్టములతో ప్రకృతికి సంబంధములేదు. ఆరోగ్యము నిచ్చునట్టి ప్రకృతి సిద్ధమైన ఒక నడత యున్నది. ఆ బాటకు ఒక అడుగు తప్పి నడిచినను ప్రకృతి క్షమింపదు. అందువలన శాస్త్రీయమైన బాటను నడచుటకే ప్రతివారును ప్రయత్నింపవలెను. ఏదైనను ఒక వస్తువునందు అత్యంత ప్రేమగల వారు ఆ వస్తువును చాలా మితముగా తిని తిరిగి క్షారవంతమైన ఆహారమును తినుటకు శ్రద్ధ తీసుకొనవలయును. ఇట్లుచేసినప్పుడు దేహమునందలి క్షారసంపద వృద్ధి పొంది దేహమునకు కావలసిన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము కలుగును. చేయని యెడల రక్తము ఆమ్లపదార్థములతోను, విషపదార్థములతోను నిండిన ఆహారసారమును దేహము యొక్క వివిధభాగములకును గొనిపోయి దేహమునందు అసంఖ్యాకములుగా నున్న కుటికలను రోగగ్రస్తముచేయును.

9. ఆహారసమ్మేళనములు.

ఒక గాజుగొట్టములో విరుద్ధస్వభావములుగల 4, 5 విధములగు ద్రవముల నుంచినప్పుడు

అవి అన్నియును కలిసి ఎట్లు రాసాయనికపు మార్పును పొందునో అట్లే మనము తిను వివిధ స్వభావికమగు ఆహారపదార్థములుగూడ ఒకదానితోమరియొకటి [illegible]ననుమాట జ్ఞప్తియందుంచుకొనునెడల 'విరుద్ధ స్వభావము గల పదార్థములను ఒకేతూరి కలిపి తినకూడదనుమాట సులభముగా గ్రహింపగలము.

1. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములు, ఒకేతూరి కలిపి తినకూడదు. ఏమనగా మాంసకృత్తు జీర్ణమగుటకు పుల్లని జాఠర రసము కావలసి యున్నది. పిండిపదార్థముతో కలిపి తినినప్పుడు జీర్ణాశయమునందలి జాఠరరసము నందలి పుల్లదనము మనము తినిన పిండిపదార్థముతో కలిసి పలుచబడును. అందువలన మాంసకృత్తు జీర్ణమగుటకు ఆలస్యము అగును. ఈ లోపల పిండిపదార్థము జీర్ణాశయమునందు పులిసిపోవును. అందువలన సారాయి వంటి ఒక ఘాటైన పదార్థము తయారగును. ఈ పదార్థము జీర్ణకోశములో ఎక్కువ కాలము నిలిచి యుండుటవలన జీర్ణాశయపు ఆవరణ గోడల నంటియుండు ఆమత్వచము (Mucous Membrane) దహించి పోవును. ఇందువలననే నోటిపూత, నంజు పొక్కులు, సర్పి మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. ఇది యును గాక జీర్ణకోశమునందు సారాయముగా తయారైన అన్నసారము రక్తములో కలిసినప్పుడు అది నాడులయందును కుటికలయందును ఉద్రేకమును కలిగించును. దేహమునందలి క్షారసంపదయును తగ్గిపోవును. కనుక మాంసాహారమును తినదలచినవారు పిండిపదార్థముతో కలిపి తినరాదు. శాక సంబంధములగు పప్పు పదార్థముల నైనను రోగగ్రస్తులగు వారు అన్నము రొట్టె మొదలగు పిండి పదార్థములతో కలిపి తినరాదు. బలశాలు రైనవారు మితముగా పప్పు చేర్చుకొని తినినప్పుడు అపకారము చేయదు. ఏమనగా, శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తు జీర్ణమగుటకు జంతుసంబంధమైన మాంసకృత్తుకు పట్టినంత తీక్ష్ణమగు జాఠర రసము అవసరములేదను విషయము అనుభవముమీాద తెలియుచున్నది.

2. పిండి పదార్థములతో కలిపి పుల్లని పదార్థములను తినకూడదు. ఎందువలన ననగా పుల్లని పదార్థములతో కలిపి తినినప్పుడు నమలుటకు వీలుండదు. నమలబడని పిండిపదార్థము జీర్ణకోశములో చేరినప్పుడు అది యందుండి త్వరగా వెడలిపోక నిలిచిపోవును. అది అచట పులిసి మందమగును (Ferments). ఇట్లు మందము పొందిన అన్నసారము రక్తములో కలిసినప్పుడు అది పైనమ్మోళనమువలెనే ఆపత్తును కలిగించును. అయినను ఆహారమునకు ఒకింత రుచి కలిగించుటకు చేర్పబడిన స్వల్ప పరిమితిగల పులుపునకిది అన్వయించదు. అనగా ఘాటైన పులుపు తినకూడదు. స్వల్పముగా పులుపుచేర్చిన కూరలను తినవచ్చును.

3. రెండు పిండిపదార్థములను కలిపి తినకూడదు. ఎందువలన ననగా పిండిపదార్థములు ఆమ్లకర ఆహారములోనివి. అవి జీర్ణము అగు కాలము,పరిమితుల యందును తేడాయున్నది. రెండు విధము లగు పిండిపదార్థములు తిని నప్పుడు ఎక్కువ తినుటయును సంభవించును. అందువలన ఆ పదార్థము జీర్ణకోశములో ఎక్కువ కాలము నిలువయుండును. అందు

వలని ఆపదలు 1 వ సమ్మేళనములో చెప్పబడినవి.

4. రెండు విధములగు మాంసకృత్తులను లేక పప్పు పదార్థములను ఒకేతూరి తినకూడదు. ఇందువలన కలుగు ఆపదలు 1 వ సమ్మేళనము నందువలెనే కల్గును. దేహమునకు మాంసకృత్తు చాల కొద్దిగా మాత్రమే తినవలెను. కాని రెండు మాంసకృత్తులను తినినప్పుడు మనము తప్పక ఎక్కువగానే తిందుము. అందువలన కలుగు ఆపదలు యిదివరకు మాదిరివే. అన్ని మాంసకృత్తుల యందును ఉండునట్టి మూలద్రవ్యములు సమానమే అయినను వాని యొక్క పరిమితియు నిర్మాణము యొక్క రీతియును భేదించియుండును. అందువలన కూడ జీర్ణక్రియ యందు తేడాలు కల్గును.

5. రెండు మూడు విధములగు చమురుపదార్థములను ఒకేతూరి తినకూడదు. అట్లుతినినప్పుడుకూడ 4 వ విషయమున చెప్పిన ఇబ్బందులే కలుగును.

6. పుల్లనిపండ్లతో కూడ ఆకుకూరలను తినకూడదు. అట్లు చేసినప్పుడు అపానవాయువులు కల్గును.

7. పిండిపదార్థములతో కాయగూరలను ఆకుకూరలను కలిపి తినవచ్చును.

8. పిండిపదార్థము గల కూరలను పిండిపదార్థము లేని కూరలతోను తీయని పండ్లతోను పిండిపదార్థములతోను తినవచ్చును.

9. పాలను అన్నముతోను రొట్టెతోను జావతోను కూడ కలిపి తినవచ్చును.

10. పండ్లు పుల్లగానున్నను, తీయగానున్నను పచ్చిగానున్నను, ఎండువైనను వానితో పాలనుగూడ పుచ్చుకొనవచ్చును.

యుక్తమైన విధమున ఆహారములను చేర్చి పుచ్చుకొనినప్పు డవి సులభముగా జీర్ణమగును. రక్తాది ధాతువులయందు రోగనిరోధకశక్తిని, రోగనివారణశక్తిని కల్గించును. దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందును. కలుపకూడదని చెప్పిన పదార్థములను గలిపి తినినప్పు డవి తప్పక రోగమును కలిగించును.





నెత్తురు కూడు

(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

మూడోపడిలో పుట్టిన బిడ్డ మురిపెంగదా! ఇద్దరు భార్యలయిన తరువాతది ముద్దుభార్య గదా! తన ఆస్తికంటె వారసత్వపు హక్కుతో వచ్చిన ఆస్తి అమూల్యంగదా! ఇక చూడండి ఈస్థితిలో ఉన్న శీతయ్యనాయుడుగారి జీవితం. పుట్టి పెరుగుతూ, పెరుగుతూ పోయిన పిల్లల కోసం ఏడ్చిఏడ్చి లోతుకుపోయినకళ్లు ఇప్పుడు గదా రెప్పలు కప్పలేనంత విశాలాలయినై. పిల్లలో పిల్లలో అని ఏడ్చిననోరు పేరన్నా! అని ఈనాడుగదా పిలుచుకోగలిగింది.

"పుత్రగాత్ర పరిష్వంగ సుఖంబు చేకురుసె, ముక్తాహార కర్పూర సాంద్రపరాగ ప్రసరంబు చందనము, చంద్రజ్యోత్స్నయర్థ" అని చదువుకున్న చిన్ననాటినుడి నేటికికదా అర్థమైనాయనా! అని కౌగలించుకోగలిగింది.

ఇక పేరన్న కేంతక్కువ? 'ముదురు వయస్సులో పుట్టిన బిడ్డ ముందు తరాలకు కీర్తి తెస్తా'డని పెద్దలు చెప్పే ఉన్నారు. దానికి అనుగుణంగా పేరన్న బాల్యం ప్రారంభించడం.. .... అయిపోయింది.

శీతయ్యగారి పేరయ్య అందరికి అల్లారు బిడ్డయినాడు. పిల్లలు చిరితిండికి వెంపరలాడుతారుగా! అందులో పేరయ్య కేం తక్కువ. చుట్టూ బందుగులే.

పిల్లలకు అనారోగ్యమూ సహజమే. పేరన్న మాత్రం పిల్లవాడుగాదూ! అనారోగ్యం అజీర్ణంగా మారింది. శీతారామయ్యనాయుడు గారు శేషాచార్యులుగారి తండ్రిగారితో సంప్రదించి ఎంత వ్రియమైనా సరే పట్నం తీసుకు వెళ్ళమన్నా వెడతానన్నాడు. ఆచార్యులుగారు వృద్ధవైద్యులు గాబట్టి తమ అనుభవాన్ని జోడించి యితరాహారం ఆపించి మేకపాలు యిప్పించమని సలహా యిచ్చారు. నాయుడుగారికి వారియందు అభిమానము, విశ్వాసం మెండు గాబట్టి తప్పక అట్లాగే చేస్తా మన్నాడు.

మంచి రోజు చూచి వైద్యం ప్రారంభించారు. 3 నెలల క్రిందట దొడ్లో ఈనిన మేక నొకదాన్ని చూచి దాని పాలు పేరయ్యకు ప్రారంభించినాడు. కర్మ పరిపక్వం అయితే నేం,వస్తుగుణం అయితే నేం,ఆరోగ్యం గలిగి రోగనివృత్తిఅయింది. పేరయ్య ఆరోగ్యం పొంది ఏ డెనిమిదేండ్ల కుర్రవాడయి కేకిసలాడుతూ దొడ్లమ్మటి దోవలమ్మటి గెంతటం ప్రారంభించాడు.

పాలిచ్చి పెంచిందనిగాబోలు తల్లిని ప్రేమించినట్టుగానే ఆ తల్లి మేకని ప్రేమించటం ప్రారంభించాడు. ఆ మేకపిల్లా తనూ, ఆ తల్లి మేక, భాగస్వాము లన్నట్టు ఆ చిన్నపిల్లవాడు ఆ మేకపిల్లతో ఆడుకుంటాడు. తన పాలలో భాగం తన పిల్లకీ ఆ పిల్లవాడికీ చెరి సమానంగా ఉందిగాబట్టి ఇద్దరూ తన సంతానమే నన్నట్టు ఆ తల్లి మేకకూడా చూస్తుంది.

దొడ్లో మంచిగడ్డి కనపడితే దానిని ఏరి తీసుకొచ్చి తల్లి మేక నోటికందిచ్చి పోతాడు పేరన్న. పొద్దున్నే దొడ్లో కనబడటంతోనే "రా! రా! చెంబు తెచ్చుకుని పాలుపిండించుకో, నా మేకపిల్లనుకూడ తీసుకురా!"

అన్నట్టు అరుస్తూ గుంజదగ్గర గుంజుకుంటుంది తల్లి మేక.

"అమ్మదగ్గర పాలుతాగేందుకు రా! రా!" అని పేరన్నను కేకేస్తున్నట్టు పొద్దున్నే దొడ్లోను, యింట్లోనూ అరుచుకుంటూ తిరుగుతుంది మేకపిల్ల. తల్లి తీసిచ్చినపాలు తాను తాగి మేకపిల్ల తాగేవరకూ కూర్చుని దాన్ని ఆడుకునేందుకు తీసుకెళ్ళేవాడు పేరన్న.

పూర్వం తిన్నవాటికంటె రుచిగా ఉండటం చేతనో, తృప్తిగా ఉండడంచేతనో పేరన్న ఆ మేకపాలమీద రుచి మరిగి తల్లి యిచ్చే యితర తినుబండారాల్ని ఏవగించుకోటం ప్రారంభించాడు. పిల్లవాడు దృఢంగానూ చురుగ్గానూ తిరగటం ప్రారంభించాడు.

ఆ మేకపిల్లతో పసులదొడ్లో తిరుగుతూఉంటే యింకో లేగావుదూడ సహవాసమైంది. దాని తోపాటు ఆ దొడ్లోపుట్టిన జాగిలాయి కుక్కపిల్లొకటి స్నేహితంకట్టింది.

నాయుడుగారు ఊరికే మా పేరయ్య గొడ్ల దొడ్లోపడి కొట్టుకుంటున్నాడనే మాటే తోస్తుందిగాని ఆ నోరులేని పశువులతో నేస్తం గట్టి ఆటలు మరిగినట్టు గుర్తించుకోలేక పోయాడు.

ఆడుకొనేందుకు ఇంకా యితర పిల్లలకోసం చూడకుండా తనతోపాటు ఆ దొడ్లోపుట్టిన ఆ పశువుల పిల్లలతో తన ఆటలు సాగించటం ప్రారంభిస్తాడు.

ఆటల్లో ఏదయినా పేరన్న అన్యాయం చేసినట్టు తోచిందాఅంటే 'నాకెందుకులే అన్యాయం పిత్తనాశనంఅవుతుందిలే' అన్నట్టు లేగదూడ ఊరుకునేదిగాని మేకపిల్లమాత్రం "నీకు తెలుసునా? నేనసలే పుచ్చు రెండుబద్దలయినా సరే కట్టించుకున్నైనా యుద్ధమాడి చావో బ్రతుకో తేల్చుకునేదాన్ని" అనే ధీరత్వాన్ని చూపిస్తూ వెనుకకాళ్ళమీద నిలబడి తల ఒడ్డిగిలపెట్టి పోటీ యిచ్చేటట్టు లేచేది. జాగిలాయి మాత్రం "నువ్వేంచేసినాసరే నేను నీపక్షమే నన్నట్టు" తోకాడించుకొంటూ విశ్వాసం చూపేది. చివరకు పేరన్న వాటిని సమాధాన పరచుకొని యింటికి తీసుకొచ్చేవాడు.

వాకిట్లో ఆడుకుంటూ ఆలస్యంగా వస్తే పెద్ద మేక పిల్లమేకఒళ్ళు నాకుతూ "రా! నాయనా! బజారు దాటిపోకేం" అని చెప్పినట్లు అరిచేది. పేరన్న యింతలో మేకపిల్లని వెతుక్కుంటూ తల్లిమేక దగ్గరకు వచ్చేవాడు. తల్లిమేక పేరన్ననుకూడా నాకుతూ "దొడ్లోనే ఆడుకోండేం" అనే భావాన్ని చూపేది. జాగిలాయిపిల్లతోకముడ్డికింది కిరికించుకొని వెనక కాళ్ళమీద కూర్చొని దూరంగా ఉండి యిదంతా చూస్తూఉండేది.

తల్లి మేక అటు జాగిలాయి వేపుచూస్తూ "నీ వసలే మాంసంతినే దానివి. నీకు ఊరికేనే విసుగూ కోపం వస్తుంది. మా పిల్లలతో ఊరికే ఆడుకోగాని కరవకేం" అని బ్రతిమాలుకున్నట్టు నెమ్మదిగా అరిచేది.

పాలుతాగి మేకపిల్ల ఎగురుకుంటూ తల్లి దగ్గరనుంచి గెంతుకుంటూ బయలుదేరేది. "మీ అమ్మ కరవొద్దంది కనుక కరుస్తా - కరుస్తా - నంటూ ఆటకాయితనానికి మేక పిల్లకాళ్ళు కరుస్తూ జాగిలాయి పరుగెత్తేది. ఇంతలో స్నేహితులకోసం వెతుక్కుంటూ లేగావు దూడ వచ్చి కలుసుకునేది. ఈసంతో

షంలో యితర స్నేహితు లెవ రొచ్చినా విని పించుకునేవాడే కాదు పేరన్న.

తను ఏం తిన్నా తక్కిన స్నేహితులుకూడా అది తినాలిసిందే. ఈ విధంగా తనకూ, తన దొడ్లో పుట్టిన పశుసంతానానికీ ప్రేమ సంబంధ మేర్పరుచుకొని తోటి పిల్లలతో మెలగినట్లు మెలగుతూ, మాటాడినట్లు మాటాడుతూ పది ఏళ్ల ఆయుస్సు పూర్తి చేసుకున్నాడు పేరన్న.

ఆ స్నేహితుల మధ్యనున్న మైత్రి గాని ప్రేమాతిశయములుగాని శీతయ్యా నాయుడు గారికిగాని యితరులకుగాని తెలియబడ కుండా గూఢంగా సాగిపోతోంది.

II

శీతయ్యానాయుడుగారి బావమరిది కుటుంబంతో సహా ఉత్తర దేశం తె న్నెల్ల టిక్కట్టుమీద తిరిగి తిరిగి యింటికిపోతూ బావగార్ని చూట్టానికి దిగాడు. వీరికుటుంబం వారికుటుంబం బహు సరదాగా ఆరోజు గడిపారు. పేరయ్య మేన మామ కొడుకు పట్నంలో తాను చూచిన మేడలు, సముద్రం, జంతువులు, వాటిని గురించి పేరన్నతో చెప్పటం ప్రారంభించాడు.

పేరన్న అవన్నీ అప్పుడప్పుడు చూడా లను కున్నాడు. మా నాన్నతో వెళ్లి అవన్నీ చూస్తానని సంబరాలు పడ్డాడు. నాయుడు గారి బావమరది కుటుంబానికి ఆ ఊళ్లో బంధుగు లందరు విందులు చేశారు! పేరన్న యింటిమాటే మరిచి బంధుగులిళ్లల్లో విందు లారగిస్తున్నాడు.

శీతయ్యానాయుడుగారు చాకలి బ్రహ్మణ్ణి పిలిచి "ఒరేయ్! నువ్వూ వీరడూ కలిసి దొడ్లో కరివేటని తియ్యండిరా - యివాళ్ల విందులో పులావ్ చేయించాలని" చెప్పాడు.

ప్రక్కయింటి ఆసామి "ఒరేయ్! నీకడుపు కాలా! ఆ బర్రెను అట్లా కొట్టి చంపకురా" అని పా ' గా ' ఏ ' కసురుకుంటున్నాడు.

"నీ మొదలారా! రా రా!" అని వీరడు బ్రహ్మణ్ణి పిలిచాడు.

మేకని దొడ్లోకి పిడకల గుడిసె వేపుకు తీసుకు వెళ్లారు. జాగిలాయి ఎందుకబ్బా మామేకని యిట్లా తీసుకెళ్తున్నారని దానివెంట వెళ్లింది. దొడ్లోంచి గిత్తదూడ యిదంతా చూ డొచ్చింది.

మేటని క్రిందపడేసి వీరడు మీాదెక్కి కూర్చు న్నాడు. బ్రహ్మడు చురకత్తితీసి తాటాకుల మీాద పెట్టాడు. "చూస్తారేం! పేరన్నను పిలు చుకురండిరా!" అన్నట్టు మేక అరుపు పెట్టింది.

"పేరన్న ఎక్కడ? పేరన్న ఎక్కడ?— అంటూ జాగిలాయి బజార్లమ్మట పడింది."

పేరన్నో! పేరన్నో! అని మేక అరుస్తుంటే వీరడు పీక పిసికి పట్టుకున్నాడు. 'బాబో! ఇది నేను చూడలేను నాయనో' అని ఆవుదూడ చంగున పరుగెత్తుకు పోయి తల్లి కడుపులో దాక్కుంది.

ఒక్క క్షణంలో మేట తల దాని మొండెం నుంచి బ్రహ్మడు విడదీశాడు. వేడిరక్తం క్రింద పరిచిన పచ్చి తాటాకుమీాద ప్రవహించింది. మొండెం నెత్తుర్లో దొర్లింది. ఎవర్రా! మిమ్మన్నీపని పనిచేయమందీ? వాడి కుటుంబ నాశనం చేస్తానని శివమెత్తించు కున్నట్లు గుడ్లు పెద్దవి చేసి నాలిక చాచి వీరడివంక చూస్తున్నట్టుంది ఆ తలకాయి.

జాగిలాయి పోయి చెప్పింది లాగుంది. ఆ తల్లి మేక 'నాయనా! నా కడుపుకోసి నీ చేతులు రక్తసిక్తం చేసుకున్నావా! నువ్వా గొడ్డు మోతువు కావే—కడుపుతీపి ఎరగవూ— ఒక క్షణమైన తుచ్ఛపు ఆకలి తృప్తికోసం నా కడుపులో చిచ్చు పెడతావా? నాఉసురు తగల్దూ— దున్నపోతుల్లాగా యిద్దరు మీా దెక్కి నా తల్లి నిండుప్రాణం తీస్తారా? మీా బిడ్డనుకూడా యెవరన్నా అట్లా కోసుకు తింటే అప్పుడు నా బాధ తెలుస్తుందేమోమీాకు" అని తల్లిమేక శాపనార్థాలు మొదలు పెట్టింది.

III

పులావ్ బలే కమ్మగాఉంది. కైమా ఉండలు కరకరలాడుతూ కమ్మగా ఉన్నై. పేరన్నకూ అతని బావమరదికీ వాళ్ళమ్మ తలో నాలుగు ఉండలూ చేతిలో పెట్టింది. బావమరది ఒక్క వాయిలో నాల్గు నమిలేశాడు. జాగిలాయి "ఛీ-ఛీ మీా స్నేహితం పట్టకూడదు. మీారు రాక్షసిజాతిలో చేరినవాళ్ళ"న్నట్టు దూరంగా కూర్చుంది.

పేరన్నకు ఏదో వెగటువాసన కొట్టింది. జాగిలాయిని పిలిచి ఒక ఉండ క్రింద పడేశాడు. "అందులో మన మేకమాంసం పెట్టారు. అది తెలియక నువ్వు తినగలుగు తున్నావు గాని నే నెట్లా తినగలను దేముడో!" అని మోర ఆకాశంవేపు కెత్తి ఏడుస్తూ కూర్చుంది జాగిలాయి. బావమరది గబుక్కున ఆ ఉండ తీసి నోట్లో వేసుకున్నాడు. "నాకు సయించటల్లేదు యివికూడా తిన"మని తక్కినవికూడా పెట్టేశాడు పేరన్న.

IV

బుడ్డ కమతగాడు గొడ్లపాకలోకి వెడుతూ పేరన్న ముందు నిలబడి "నాకు గూడా ఒక ఉండపెట్టవా?" అని అడిగాడు. పేరన్న నెమ్మదిగా బావమరది చేతిలోదితీసి ఒకటి పెట్టాడు.

బుడ్డకమతగాడు నోట్లో వేసుకుని "బలే కమ్మగా ఉంది. నువ్వుతినవేం - ఇందాక మనదొడ్లో కరియేటని కోశారు నువ్వు చూశావా?" అని చెప్పి నవ్వుతున్నాడు. పేరన్న అరుగుమీాద నుంచి ఒక్కదూకు దూకి "కరిమేకని కోశారా? ఎందుకు కోశారూ? ఎక్కడో చూపించరా?" అని బుడ్డాడిని పట్టుకుని వణికి పోయాడు పేరన్న.

జాగిలాయి "మొరో్రి దొడ్లో కోశారా్రి" అంటూ ఏడుస్తూ దగ్గరకొచ్చి దొడ్లోకి దోవ తీసింది.

తల్లి మేక "ప్రొద్దుటినుంచి ఎక్కడ ఏడుస్తున్నా? యిప్పుడు దొడ్లోకివెళ్ళి మాత్రం ఏంచూస్తా? కొమ్ములూ, గిట్టలూనూ? నా తల్లి యిప్పటికే మీావాళ్ళ కడుపులోపడి జీర్ణంకూడా అవుతుంటే" నంటూ ఏడుస్తూ అరిచింది.

సరాసరి జాగిలాయి పిడకల గుడిశె దగ్గరకు పోయి ఆగి భోరున ఏడిచి మేక కాలిగిట్టల్ని తాటాకులోంచి బయిటికి లాగింది. ఆవుమాడ 'అక్కడకు రాకూడదుబాబూ? క్రిందపడేసి మెడకాయి కోస్తారని మొండిగోడ దగ్గరనుంచి తొంగి చూస్తోంది.

పేరన్న తాటాకుమీాద ప్రవహించిన నెత్తురు మడుగునూ భూమిమీాద ప్రవహించిన రక్తపు కొల్లునూ చూచాడు. ఆ నాల్గుగిట్టల్ని చేతిలో

పట్టుకుని అస్థికలు నదిలో కలపటానికి వెళు తున్న ప్రేతబంధువులాగా యింటివేపు బయలు దేరా డా కుర్రవాడు.

ఏదో ఆవహించినట్టు ఒణికిపోతూ అడుగులు తడబడతూ నడిచాడు. జాగిలాయిా - బుడ్డాడు, పేరన్న పడిపోకుండా ఆదుకుంటూ తలవాకిట్లోకి తీసుకొచ్చారు.

శీతయ్యనాయుడుగారు బంధుగుల్ని పంపిస్తూ అప్పుడే గుమ్మంలో కాలుపెట్టాడు. తండ్రిని చూస్తూ పేరయ్య బావురుమని ఏడుస్తూ "నాన్నా! మన కరిమేక తలకాయి కాళ్ళు ఎందుకు కోయించా?" ఏంచేసిందీ? అని ఏడ్చి చేతిలోఉన్న గిట్టలవంక చూట్టం మొదలెట్టాడు. చివరకు వెర్రిచూపులోకి దిగింది. క్షణంలో దుఃఖం మహాసముద్రంలోని కెరటం లాగా పొంగి బాలుణ్ణి ముంచి ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసి స్పృహ తప్పించి క్రిందపడేసి స్వప్నావస్థ లోకి తీసుకెళ్ళింది.

నాయుడుగారు గొల్లున ఏడ్చి "వారా! వీరా! రండొర్రి కొంప పోతోందని ఏడ్చి, పేరన్నని బుజాన వేసుకున్నాడు. నిమిషంలో అందరూ పోగైనారు. తల్లి ఓయమ్మో బాదుకుంటూ నాయనా! నాయనా! అని ఏడుస్తూ చెవులు మూసింది. బంధుగు లందరూ చేరి ముఖాన నీళ్ళుచల్లి శీతలోపచారాలు చేశారు.

పేరన్న చేతిలో గిట్టలు బిగిసిపోయినై. బల వంతాన తీస్తే వేళ్ళు విరిగిపోతయ్యేమో నని భయపడ్డారు.

నాయుడుగారు ఆచార్యులుగారిని పిలిచి "నా తండ్రిని బ్రతికించి నాకొంప నిలపండి బాబు గారూ!" అని కాళ్ళుపట్టుకుని ఏడ్చాడు. ఆచా ర్యులుగారు నిమిషంలో పుట్టుకొచ్చిన ఆ అస్వ స్థతకు కారణం మానసిక మని గ్రహించారు. ఆ కుర్రవాడి సునిశిత మానసికశక్తికి ఆశ్చర్య పోయినాడు. తడిగుడ్డ నుదిటిమీద కప్పి "యింకే చికిత్సా అవసరం లేదన్నాడు."

ప్రదోషకాల మైంది. వాతపు ఘడియలు వచ్చినై అన్నారు. పేరన్న ఆ ప్రక్కనుంచి ఈ ప్రక్కకు పొర్లాడు. తల్లీ బంధుగులు యావ న్మందీ చుట్టూ కూర్చుని ఉన్నారు. నాయ్డు గారు "నాయనా, పేరన్నా!" అనిపలకరించాడు. పేరన్న మైకంచూపు చూస్తూ "నాన్నా! కరిమేకను చంపావా? జాగిలాన్నికూడా చంపుతావా?" అని ప్రలాపం ప్రారంభిం చాడు. "ఎందుకూ? నన్ను పిలుస్తున్నాడూ? పేరన్న కెట్లా ఉందని" జాగిలాయి అందరివంకా చూస్తూ మంచంచుట్టూతిరుగుతోంది. పేరన్న కలవరింత నాయుడుగారి గుండెల్లో పొడుచు కుని "బాబో! ఘోరంచేశా-ఘోరంచేశా" నని- మనోసాక్షి గోలపెట్టి కళ్లమ్మటి నీరు కార్చటం ప్రారంభించింది.

ఆచార్యులుగారు తల్లిమేకని తెప్పించి "ఇదిగో మేక, నాయనా! బుడ్డాడు గఱువుమీంచితోలు కొచ్చాడని" చెప్పించాడు. తల్లిమేక "నా కడుపుకాలి నేనుంటే నీబిడ్డ ఏమయితే నాకేం దుకన్నట్టు" నెమరువేయకండా ఎటూచూడ కండా మొద్దులాగా నిలబడింది.

"బాబో! దీన్నికూడా కోస్తారేమో" నని ఆవు దూడ అరుగుమీద్ది అరుగుమీంచి తల్లి దగ్గ రకు పరుగెత్తింది.

పేరన్న "ఏదీ మేక" అని మంచం తడిమి "అమ్మో! పొట్టలో ఉంది - కొమ్ముల్తో పొడు స్తోంది - అమ్మో కడుపునెప్పి" అని ఏడవటం

ప్రారంభించాడు. తల్లి ఆమాటలు వింటూ కడుపు చెఱువు చేసుకుంటోంది.

బందుగుల్లో ఎవరో యింకో డాక్టర్ని తీసుకొచ్చారు. ఆ వచ్చిన డాక్టరు "కుర్రవాడు యిట్లా ఎడా తెఱిపీ లేకుండా ఏడుస్తుంటే హృదయం దెబ్బతింటుంది - మత్తువచ్చి ఏడవకుండా ఉండేట్టు యింజక్షన్ యిస్తున్నానని - "బ్రోమాయిడ్ యింజక్షన్ ఒకటి యిచ్చాడు."

"మానసికమైన ఈరోగానికి దైహిక చికిత్స అయిన యీ యింజక్షన్ ఏంచేస్తుం"దని ఆచార్యులుగా రడిగారు ఆడాక్టరుగార్ని. "మీకు వాటి విషయం తెలియదు - ఇటువంటప్పుడు ఇంజక్షన్ యిచ్చితీరా" లన్నాడు డాక్టరు.

విషౌషధప్రయోగాల్తో పేరన్నశరీరం లోపలా బయటా బిగుసెక్కింది. మరునాటి ప్రదోష కాలం వరకూ పేరన్న దేహం చైతన్య రహితంగా పడిఉంది. వాతపు ఘడియల్లో గొణుగుమాట పుట్టింది. ఆ గొణుగుతోనే "నాన్నా! చూడు మేక పొడుస్తూ 'నన్ను మీ నాన్న చంపాడు. నేను నిన్ను చంపుతా'నంటోంది. ఆడుకునేందుకు ఎక్కడికో రమ్మంటోంది. వెళుతున్నా, వెళుతున్నా" నని ప్రారంభించాడు.

పైనకప్పిన బట్టలు పీకేసుకుంటూ లేవబోతున్నాడు. గుణం పుట్టిందని గుసగుసలాడుతున్నారు.

పేరన్నకి ఒక్కసారి తెలివివచ్చింది. అది చావు తెలివన్నారు. "నాన్నా!" అని పిలిచి "ఇంకా జాగిలాన్ని కూడా చంపమనకే, వాళ్ళమ్మ ఏడుస్తుందీ" అన్నాడు నాయుడు ముఖాన గుడ్డ అడ్డం పెట్టుకుని బావురుమన్నాడు. తల్లిని పిలిచాడు. పేరన్న "అమ్మా! ఏడవ" కన్నాడు.

తొంగి చూస్తూన్న జాగిలాయిని దగ్గరకు రమ్మని పిలిచాడు. జాగిలం పేరన్న ముఖములో ముఖంపెట్టి కళ్ళల్లో చూస్తోంది. కుర్రవాడు దాని మెడమీద చెయ్యివేసి "అమ్మా! " అని పిలిచి విశాలవిశ్వంలో శ్వాసలు కలిపేశాడు.

"నా బిడ్డని మింగేశావరో" అంటూ నాయుడుగారు నెత్తి బాదుకుంటూ క్రిందపడిపోయాడు. జాగిలాయి పేరన్న భౌతిక శరీరాన్ని ఊరి వెలుపటి వరకూ సాగనంపి మళ్ళీ ఊళ్ళో కనపడ లేదుట.

చూశావా! ఎటువంటి ప్రాణత్యాగం జరిగిందో. ప్రాణం ప్రాణాన్ని మారుగోరిందట.

ఎందుకాగటం

(సత్యం)

ఆరోగ్యమేమీ పదీ అయిదూ పెట్టి బజారులో కొనుక్కొచ్చేదికాదు. ఏదో మూలనుండి వచ్చి నెత్తిన పడేదీకాదు. పనికివచ్చే ఆహారం తింటూ మంచిగాలి పీలుస్తూ యుక్తమైన వ్యాయామంచేస్తూ ఆచరణ పూర్వకముగా సాధించాలిసింది. సాధించడమే కాక నిలవ బెట్టుకోవలసింది. ఇవ్వాళ్ళ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాం గదా అని విశ్వాంమరిస్తే గాదు. రోగము వచ్చినా మామూలుగా తినడం సాగించామా అంటే మొదటికే మోసం వస్తుంది. అలవాటు మాత్రం అట్లాగే నిలబడి పోతుంది. దుర్గంధము పీల్చడానికి అలవడ్డామా అంటే ఘ్రాణేంద్రియము మొద్దుబారిపోయి మంచి గాలంటే ఏమి టంటుంది. తినడం, పీల్చడమే కాదు దేహానికి అవసరం. సంగమములో కూడా విధి నిషేధా లుండాలి. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ అవసర మైనప్పుడే ఆ పనిని పూర్తి చేసుకోవాలి. ఏ ఒకరికి యిచ్ఛ లేక పోయినా ఉభయత్రా కష్టమే కాకుండా నష్టం కూడాను.

రోగంకూడా మాయగా వచ్చేది కాదు. ఏదో తప్పుచేస్తే వస్తుంది. చాలా తేలికగానే పోతుంది వెంటనే వైద్యంచేస్తే. మనకా అభిప్రాయం ఉండాలేగాని రోగం ఎందుకువచ్చేదీ తేలికగానే కనుక్కోవచ్చు. మూడు తడవలు కాల్చి నాల్గుతడవలు పేల్చే పదార్థాలు తింటే రావచ్చు. అయిదారు రకాలు ఆరగిస్తే రావచ్చు. అవసరమైనవి తినకపోతే రావచ్చు. పని లేకుండా కూర్చొంటే రావచ్చు. దురాలోచనలు చేస్తే రావచ్చు. ఇవన్నీ చిన్నరోగాలు. అప్పుడే కనుక బయటికినెట్టక ఉపేక్షచేశామా అంటే యీ దొంగ యింట్లో తిని యింటి వాసాలు లెక్కపెడతాడు. మొదటికే మోసం వస్తుంది. తొండ ముదిరి ఊసరవెల్లి అవుతుంది. రే పెప్పుడో డాక్టరువచ్చి నీ జీర్ణకోశం సరిగా పనిచెయ్యడంలేదు, దాన్ని తీసెయ్యా లని అనేటంతవరకు ఎందు కాగాలి.

ఎక్కువ తినేది మనం. తప్పుమాత్రం యింకోరి నెత్తి నేస్తాం. వాళ్ళు తిన మన్నారు కాబట్టి తిన్నా మనేది. చుట్టాలు మొహమాటం పెట్టారంటాం. స్నేహితులు బలవంతము చేశా రంటాం. దీనికి ప్రతిక్రియ వెంటనే చేస్తామా అంటే అదీలేదు. లాంఛనా లన్నీ యథాప్రకారంగా జరగాల్సిందే.

మా పెద్దవాళ్ళందఱూ నాకు చదువుసంధ్యలు చెప్పించ లేదనొచ్చు, శాస్త్రాలు నేర్పించలేద నొచ్చు, మంచి పిల్లనుచూసి పెళ్ళి చేయలేద నొచ్చు, అంతవరకు నిజమైతేకావచ్చు. రోగానికి కూడా వారే కారణ మంటే యేమనాలి? ఆహారాన్ని గూర్చి చెప్పే పత్రికలు, పుస్తకాలు అనేకము లైనవి ఉంటే కళ్ళు మూసికొని తెలిసికోకుండా ఉండటం తప్పు నీదా, అప్పుడప్పుడు వచ్చి నిన్ను పలకరించి పోయే రోగానిదా, నిజంచెప్పండి. రోగమంతా వచ్చి నెత్తినపడిన తరువాత 'అయ్యో రోగం వచ్చిందే! లేవలేనే!' అంటే యేమిలాభం. ఏరోగం అన్నా కానీ, అతిమూత్రము కానీ, మలబద్ధకము కానీ, తలదిమ్ము కానీ, పాండువ కానీ, చర్మరోగాలు కానీ, తలనొప్పి కానీ మొదలగు చిత్రవిచిత్రమైన రోగాలన్నీ అవ

సరమైనవి తినకపోవడంవల్ల అనవసరమైనవి తినడంవల్లనే వస్తున్నాయి. తినీ, తినకపోవడం వల్ల ఆ పదార్థముల సారము మంచిరక్తముగా మారదు. అంతటా వ్యాపించదు. చిక్కంగా అల్లుకొన్న దేహములోని నరాలకు ఆనకట్ట లేర్పడుతాయి. ఏరోగం రాకుండా ఉండాలంటే యివ్వాళ్ళనుండే అవసరమైన ఆహారం తినాలి. పప్పుతింటే కడుపునొప్పివస్తే తినకపోవడం మంచిదా? తిని తీసుకోవడం మంచిదా? రేపో, ఎల్లుండో డాక్టరువచ్చి (అతను) అనవసరమని తలచిన అవయవాన్ని తీసివేయడమే కాకుండా పప్పుతినవద్దనీ, కారం తినవద్దనీ మందలిస్తాడు. ఎందు కంతవరదాకా ఆగడం.

కృత్రిమ ఆహారముల తినడం, అవి జీర్ణము నకు రాక కడుపుబ్బడం, మందుల సేవించడం, తనివితీరక సూదిమందుల ఎక్కించుకోవడం, అందుకూ కాక ఆపరేషనులు చేయించుకోవడం, వికలాంగులు కావడం, ఇంత కర్మకాండ జరిగినప్పటికీ లాంఛనాలూ రోగమూ మామూలే. తుట్టతుదకు విధిలేక ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం. ఎందు కింత గలభా!

వీరి సంతానం సంగతి చెప్పే దేముంది. కాయలవారు, గ్రంథులవారు, నల్ల తెల్ల పొండువులవారు. ఇవన్నీకూడా పనికిమాలిన చెత్త తినడంవలన వచ్చిన ఫలితాలే.

తరువాత కళ్లవైద్యుడు వస్తాడు. కన్నులేని వానికి లోకమే లేదుగదా. పనికిమాలిన చెత్త చెదారము తినుటచే రోగ పదార్థము పేరుకొని పైకి నడచిపోయి దృగ్నాడులను మందపరచి శక్తిహీనముల గావిస్తుంది. అద్దాలు పెట్టుకోకపోతే కళ్లు పోతా యంటాడు. సరిపడని వస్తువులు తినవ ద్దంటాడు. అప్పటికీ ఆగకపోతే దుర్మాంసాలు కోసేస్తా నంటాడు. అసలెందుకు చెప్పండి అంతవరదాకా? సృష్టికర్త అనుకొన్నాడుగదా తన సృష్టి తాను చెప్పిన ప్రకారము నడచి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యముల పొందుతుందని. కానీ వ్యవహారం తలక్రిందులైంది. కాదా మరి. అకాల మరణాలు రాకేమవుతవి. పాపాన్నెట్లా అనుభవించాలి.

వీటన్నింటికన్న మరొకచిత్రముంది. తానెన్ని అపభ్రంశాలు చేసినా అక్రమజీవితానికి అలవడ్డా తనకుమాత్రం రోగం ఎన్నటికీ రాదని పిచ్చిధైర్యం. భగవంతు డెంత సత్యమో రోగం రావడంకూడా అంతే నిజం. అక్రమముగా జీవితాన్ని నడపడం మొదలు పెట్టారూ అంటే అకాల మృత్యువు సంజాయిషీ చెప్పమంటుంది. అంతవరదాకా యెందుకు.

ఇంతకీ తాతకు దగ్గులు నేర్పవలసిన పనేమిటి. తనతప్పు తెలుసుకొన్నవారు - చిన్నవారైతే నేమి - పెద్దవారైతే నేమి. 'ఏకమేవా' అని ఒకటే మార్గం - ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం.

ప్రకృతి వ్యాయామము



గొల్లకోట సత్యరాజులు

మానవ దేహానికి అత్యవసరమైనది వ్యాయామం. రోగాల్ని నిర్మూలించడానికి ఆరోగ్య మహాసౌధానికి తదాశ్రితుల జేర్చడానికి యీ వ్యాయామం అత్యంతావశ్యక మయినది. యోగులకు మోక్షమార్గ మెట్లావశ్యకమో అల్లే అందరికీ యీ దేహపరిశ్రమ అటువంటిది. ఈ వ్యాయామమే మందులకు కూడా లొంగని దీర్ఘవ్యాధులను రూపు మాపుతుంది.

ఇంతకీ వ్యాయామం అంటే ఏమిటి? దేహ పరిశ్రమ. తద్వారా కదలని నరములు కదులుతాయి. మందగించిన రక్తప్రసరణ చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఆందోళనలు అంతరిస్తాయి. ఇంతేకాదు. ఈ వ్యాయామంవల్ల దేహమందు చేరిన మలినపదార్థాలు రక్త ప్రసరణాధిక్యత వల్ల చెమట రూపంగా చర్మ రంధ్రాల ద్వారా పైకి వెళ్ళగొట్ట బడుతవి. అద్దానితో దేహము తిరిగి నూతనత్వం వహిస్తుంది.

అందుకే మన పెద్దలు యీ వ్యాయామ సూత్రాలన్నీ విద్యార్థులమైన మనకు చిన్నప్పటి నుంచి నేర్పితే వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళైన తదుపరి ఏ రోగమూ రొష్ఫూ లేక బ్రతుకుతా రని యేర్పటిచారు. కాని మనం ఆధునిక విద్యార్థులమై దేహసౌఖ్యానికి, సంఘ సౌభాగ్యానికి దూరమై పెద్దలమాటల పెడచెవి నిడి, విచ్చలవిడి యని మనకు కలిగే తాత్కాలికానందానికి తబ్బిబ్బులమై విఱ్ఱవీగు చున్నంతకాలం మనకు ఆరోగ్య మెక్కడిది?

ఆ పెద్దల వచనాలు, ఆ ఋషిపుంగవుల ఆలాపాలు, మనం నిర్మలదృష్టితో, నిశ్చల బుద్ధితో యోచిస్తే తుద కందు సౌఖ్యమే గాని అసౌఖ్యం లేదు. మన ప్రాచీన వ్యాయామ సూత్రాలే మన కాధారం. గాని, నేడు కండలు పెరిగించి, రేపు ఎల్లుండిలో వాటిని మరల నశింపజేసే విదేశ వ్యాయామం కాదు యిది. ఇదే మనకు నిశ్చల జీవితాన్ని, నిర్మల సౌఖ్యాన్ని యిచ్చే వ్యాయామం. అది మన హిందూ దేశ వ్యాయామంలోనే నిబిడీకృతమై యుంది.

మనకు దేహసౌఖ్యం కావాలంటే, సంఘ సౌభాగ్యాన్ని ఉద్ధరించాలంటే మనం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసితీరాలి. అందువల్ల మన భావిజీవితంకూడా ఆనందంగా గడపవచ్చు. రోగులూ, నీరోగులూ, యోగులూ, కుయోగులూ, పండితులూ, పామరులూ, పిన్నలూ, పెద్దలూ, అందరూకూడా యీ వ్యాయామ సూత్రాల్ని అనుసరించాలి. అప్పుడే మన భారతదేశం తన పూర్వపు ఔన్నత్యంతో తిరిగి కళకళలాడు ప్రకృతి సౌందర్యంతో తులతూగుతుంది. ఇందుకు ప్రతిమానవుడు వ్యాయామం చేయడానికి కంకణం కట్టుకోవాలి.

ఫుట్‌బాల్, క్రికెట్, బాడ్‌మింటన్, పరుగెత్తుట, లాంగ్‌జంప్, హైజంప్, డ్రిల్లు మొదలైనవన్నీ యీ వ్యాయామంలో చేరినవే. ఇవి కొందరికి అనుకూలంగాను మరికొందరికి అననుకూలంగాను వుండొచ్చు, వీటన్నిటిని మించింది నడకవ్యాయామం. వ్యాయామాలో

కెల్ల అగ్రస్థానం వహించిన దిదియే. ఈ నడక వ్యాయామవేత్తలైన వారికేకాక యితరులకు కూడా చక్కని హాయి గలిగించు ననుటలో సంశయములేదు.

మన పెద్దలు యాత్రలకొరకు క్షేత్రములకు పోయేటప్పుడు నడకనే వెళ్ళమని శాసించారు. ఎందువల్లంటే నడకయందంత ఫలితమున్నది గనుకనే. దానియందుగల ఫలితాన్ని అనుభవజ్ఞుల నడిగితే తెలుస్తుంది. అజీర్ణంతోను, మలబద్ధకముతోను, చికాకుతోను, తదితరములగు మానసిక వ్యాధులతోను బాధపడేవారికి యీ వ్యాయామం అత్యంతోపయుక్తమైనది. ఈ నడక వ్యాయామం క్షయరోగులకుకూడా ఆరోగ్యదాయకమైనదే. గాని, వారు చల్లని చెట్లతోపులయందును, సముద్ర ప్రాంతములందును, కొండప్రదేశములందును నదీతీరములందును యీ వ్యాయామాన్ని (నడకను) సాగించాలి. ఇట్లు చేయడంవల్ల వారికేకాదు (క్షయరోగులేకాదు) నేత్రరోగులకుకూడా యీ వ్యాయామం చాలా ఫలకారి అవుతుందనుటకు సందియములేదు. కాని యీ వ్యాయామం యెల్లవేళల చేయదగినది కాదు. ఉదయం సూర్యోదయపూర్వము, సాయం కాలం సూర్యాస్తమయపూర్వం ఒక అరగంట నుంచి ప్రారంభించి వారి వారి శక్త్యనుసారము జరుపవచ్చును. కృషినిబట్టి ఫలితము.

డాక్టరు ఎ. వి. కె. మూర్తి (తాండవకృష్ణ) గారి

ఉత్తర హిందుస్థాన యాత్ర

డాక్టరు. ఎ. వి. కె. మూర్తి (తాండవకృష్ణ) గారు నాట్యకళాభిమానులు. నాట్యయాత్ర చేయుచు ఉత్తరహిందూస్థాన పర్యటనకు వారి బృందముతో బయలుదేరిరి. దారిలో కొన్ని ప్రదేశములలో ప్రకృతిఉద్యమ మెటుల పనిచేయుచున్నదో తెలిసికొనుచున్నారు. మొదట కంమ్మంమ్మెట్టు (నైజాము)లో దిగి అక్కడ కొందరు ప్రకృతిఉద్యమాభిమానులను కలసి మాట్లాడిరి. తరువాత వరంగల్ వెళ్ళిరి. అక్కడ డాక్టరు ఆర్. బి. అవధాని గారు ప్రకృతి ఉద్యమానికి మూలాధారము. వారు వరంగల్ లో శ్రీమంతుల ఇండ్లలో పిచ్చి,ఉన్మాదము మొదలగు రోగములను నయముచేసిరి. ప్రస్తుతము ఒక శ్రీమంతునికి ఉన్మాదమునకు చికిత్స చేయుచున్నారు. అందరు ఆశ్చర్యచకితులగునట్లు జ్వరములు దీర్ఘవ్యాధులు సూర్యకిరణ చికిత్సచే వీరు నిర్మూలము చేయుట డాక్టరు ఎ. వి. కె. మూర్తిగారు ప్రత్యక్షముగ జూచిరి. ప్రకృతి వైద్యమన్న ఏమో తెలియని వరంగలులో ప్రకృతి ఉద్యమమును ప్రవేశపెట్టి ప్రకృతి ఉద్యమము నెంతో వ్యాప్తిజేయు అవధానిగారు అభినందనీయులు. వీరికృషివలన వరంగలులో సుమారు అరడజను ఆదిత్యపేటికలు , రెండుమూడు వర్ణకేంద్రీకరణోపకరణములు వెలసినవి. వరంగల్ నివాసులు ఆదరాభిమానములు చూపినచో త్వరలోనే అవధానిగారు ప్రకృతి వైద్యశాల నొకదాని స్థాపించి అత్యద్భుతమైన ప్రచారముచేయగలరు.

వరంగల్‌నుండి డాక్టరు మూర్తిగారు హైదరాబాద్ వెళ్ళిరి.

సహజారోగ్యము

ముత్తింటి ఆంజనేయులు

మానవుడు తనకు నిర్దేశించిన ఆహారమును తినక మరొక రకమైన ఆహారమును ఆరగిస్తున్నాడు. కంటికగుపడిన దానిని తినుచున్నాడే గాని లోపలి అవయవ నిర్మాణమును మార్చలేడుగదా. తినే ఆహారము లోపలి అవయవములకు సరిపడక పోవడముచేత కొంతగాని అంతాగాని అరగక మిగిలిపోవుచున్నది. జీర్ణముకాక యిట్లు మిగిలిపోయిన పదార్థము లోపలి అవయవముల కదలికను యిబ్బంది పరచును. ఇదేగాక యీ అరగని పదార్థము మురిగి కుళ్ళి అవయవములలోని అన్ని బాధలకును కారణ మగుచున్నది. దేహపోషణకు నీరు గాలి రెండునూ అవసరమే. అట్లనే ఉద్రేక భావములుగూడా నాడీ మండలమును కంపింపజేసి జీర్ణమండలమును చెడగొట్టును. జీర్ణక్రియ తిన్నగా జరుగకపోవుటచే అరుగని పదార్థములు పేరుకొనును. ఇట్లనే నిరంతరము జరుగును.

రోగము నయము చేయాలంటే యీ అరుగని పదార్థముల విడుదల చేయవలయును. ఇదే గాక జీర్ణమండలమును బాగుచేసి బహిష్కార్యవయవములు వాటి పనిని నిర్వర్తించునట్లు సాయము చేయవలయును. ఈ రెండుపనులునూ సహజస్నానమువలన సమకూరుతవి. పొత్తికడుపే రోగముల మూలపీఠము. దానినే చల్లబరుస్తున్నాము. కాబట్టి లోపల వేడి కలుగదు. అంతరవయవములు చల్లబడును. రుద్దుటచే నరములు ఉజ్జీవనములై దేహములో మిగిలిన అన్యపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయును.

ప్రకృతికి అనుగుణముగా లేనివి మానవులు అనుసరించే నివారణ మార్గములుగూడా కొన్నిగలవు. ఈ మార్గముల నుపయోగించుట వలన తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి కలిగిననూ రోగమూలము అట్లనే నిలిచి ఉండును. ఇదేగాక మరికొన్ని కష్టాలుగూడ కలుగుతాయి. తాత్కాలిక ఉపశాంతిని కలిగించినమందు నేడు కాకపోతే రేపైనను బయటరాక తప్పదు. ఇంతకన్న ఎక్కువ హంగామా చేయకమానదు. ప్రకృతి మాత్రము ఆ మందును నిలువ నీయదు. బయటకు నెట్టి వేస్తుంది. వాటి ముద్రలు మాత్రం నిలచియే యుండును. ఈ ముద్రా ఫలితాలను తొలగించుటకు క్రొత్తమందులు సేవించాలి. మళ్ళీ వాటి ముద్రలుగూడా దేహంలో నిలిచిపోవును. ఈ కర్మకాండయే నిరంతరమూ అంతూ పొంతూ లేక జరిగిపోవును. మందు వైద్యము వృద్ధియైన కొలదీ రోగము కూడా పెరుగును. రోగములు పెరిగిన కొద్దీ శాస్త్రజ్ఞులు క్రొత్త మందులు కనుగొనవలె.

ఒళ్ళు బాగా లేకపోయినపుడు మందుసీసాల వంక గాక ప్రకృతి వంక చూస్తే చాలు. ప్రకృతిసహజమైన వస్తువే మందుగా అప్పుడు గోచరిస్తుంది. ఇదే మందును యితరుల మీద ప్రయోగించినా వారికి కూడా నివారణ యగును. ప్రకృతినే నమ్మి పరికిస్తే అనేకమైన మందులు మనకు గోచరిస్తవి. ప్రకృతి తత్వమును మనము సరిగా గ్రహించ గలిగితే ప్రకృతిలోని వస్తువులను మన సహజ పరిజ్ఞానము వలననే ఉపయోగించు కొనగలము.

ఆదిమ మానవులు, జంతువులునూ, విజ్ఞాన మేమియు లేకయే, సహజ పరిజ్ఞానము వల ననే, సహజ వస్తువులను తిన్నారు. సహజ ముగానే తిరిగినారు. ఈ సదుపాయము లన్నీ సహజ స్నానములో ఉన్నాయి.

ఈస్నానము వలన యే జలప్రక్రియవలనా కల గని అంతులేని ఉత్సాహము కలుగుతుంది. ఇంత సంతోషమును అందరూ కూడా పొందు తారు. స్నానము చేసినంతసేపూ చల్లగా ఉంటుంది. అయిన తరువాత కొద్దిగా వేడిగా ఉన్నా హాయిగానే ఉంటుంది. జీర్ణావ యవాలు బాగా పని చేస్తాయి. ఆకలి బాగా ఉంటుంది. పాదాలు వెచ్చగా ఉంటాయి. చెమట పోస్తుంది. లోపలి మాలిన్యాలు వెళ్ళి పోతాయి. ఖులాసాగా ఉంటుంది. ఉత్సాహ మెక్కు వగుతుంది.

తప్పులకుప్ప యగు శాస్త్రదేవతను ఆరా ధించు వారికి జగన్మాత యగు ప్రకృతిలో తప్పులు కనబడుగాక! విజ్ఞులుమాత్రము గుణ మునే గ్రహింతురు.

సహజస్నానమునకు ఎక్కువనీరు అవసరము లేదు. చిన్నపిల్లలకైతే రెండంగుళముల లోతుగల నీరుచాలు. పెద్దలకైతే మూడంగుళ ముల నీరు. స్నానమైనతరువాత ఖులాసాగా కాసేపు గాలిలో తిరగాలి. వీలుగా ఉంటే ఆరుబయటనేస్నానముచేయవచ్చు. సంపూర్ణ సౌఖ్యాన్ని పొందాలంటే ఆరుబయటనే స్నానముచేయాలి. ఆరుబయట స్నానము చేస్తే ఒంటికి గాలీ వెల్తురులు బాగా తగుల్తవి. దీనికి నిదర్శనము కావలిస్తే చూడండి. ఆరుబయట గాలిలో కూర్చొని అన్నము తింటూంటే చాలారుచిగా ఉంటుంది. నిరంతరము స్వచ్ఛమైన గాలి లోపలికి పోవు టయేగాక, నోరు తెరచి ముద్ద నమిలినపు డునూ ప్రాణవాయువు లోనికిపోయి నమలు పదార్థమునకు క్రొత్తరుచినిియుస్తుంది. గదుల లోని గాలికినీ బయట గాలికినీ సంబం ధము లేకపోవుటచే గదులలో కూర్చొని తినునపుడు అంతరుచిగా నుండదు. ఋతుదిన ములలో స్త్రీలు స్నానము మానవచ్చును. వట్టి పాదాలతో నడవడం, గాలి వెల్తురులలో తిరగడం, మట్టి పట్టీలు వేసుకోవడం మొద లైనవి స్త్రీలు ఋతుదినాల్లోనూ చేయవచ్చు. అవసరముకూడాను. సహజస్నానము కాలువల లోనూ చెఱువులలోనూ చేయవచ్చు. గదు లలో వెచ్చగా ఉంటుంది కాబట్టి తలుపులు కిటికీలూ తెరచి ఉంచి మరీ చెయ్యాలి. స్నానము ప్రొద్దున్నే చేస్తేనే మంచిది. 10-11 గంటలకు చేసినా యిబ్బందిలేదు.

చక్రములోని ఆకులవలె పగలు వెంట రాత్రి, రాత్రి వెంట పగలూ ఉండును. అట్లనే దురభ్యాసములకు,-పొగత్రాగటం, సారాయి రుచిచూడడం, టీ, కాఫీలను సేవించడంలో బడుట, రోగము వచ్చుట. రోగమును అను క్షణమూ అనుభవిస్తూనే ఉంటాము. త్రాగు బోతు నిర్దయముగా పెళ్ళాం చెప్పిన మాట వినలేదని పిల్లవాడికి చదువు రాలేదని చావ గొడతాడు. గతిలేక వారు యీ దెబ్బలుపడ తారు. కానీ తమ దురలవాట్లవలననే పిల్లలు మందబుద్ధులైనారని పెద్దలు గ్రహించలేరు. కొట్టిన తరువాత అనుకొని యేమిలాభము.

ఈ మనోరోగాల మాన్పకపోతే పెరిగి పెద్ద వృక్షా లవుతవి. స్వర్గ సుఖా లనుభవించవల సిన భార్యాభర్తలు నరకాన్ని చవిచూస్తూ

యున్నారు. పడకటింటిలోనికి వెళ్ళిన పడుచు పిల్లకు పాపిష్టి రోగాలు వెంటబడుతాయి. ఈ చిన్నపిల్లలి నని ఏమిలాభముంది. తాత తండ్రుల దురలవాట్లఫలి తమేకదా యీపిల్ల. అడవులలో పెరిగే చెట్లూ చేమలూ, జంతు జాలముల సంగతీ చూడండి. అవన్నియు వాటివాటి ఋతువులలోనే పుష్పిస్తాయి, ఫలి స్తాయి. కానీ అకాలములో ఫలించవు. చెడు రాటుగా ఏ ఒకటి రెండు వ్యతిరేకముగా పోయినా అవికూడా మానవుని ప్రతాపము వలననే.

ఇక మానవలోకమునకు రండి. చిన్నతనము లోనే దృష్టిదోష మేర్పడుతున్నది. చెవుడు వస్తుంది. పళ్లూడిపోతవి. బొచ్చు రాలిపో తుంది. నరముల తీత యేర్పడుతుంది. మాన సిక స్తబ్ధత వస్తుంది. ఇవ్వాళ్ల అందంగా ఉన్న పిల్ల రేపటికే పాలిపోయి ఎముకలు మాత్రమే మిగులుతాయి. నిన్న ప్రొద్దుటివరకూ భర్తను ప్రేమించిన పిల్ల మొగుడంటే సుర సురలాడుతుంది. ఇట్టి ఒడుదుడుకులలోగూడా సహజ స్నానము బాగా పనిచేస్తుంది. కుక్కలు తరిమినపుడు జంతువులు పరుగెత్తి పరుగెత్తి, తాపము చల్లార్చుకొనుటకు నీటిలో మునుగు తాయి. మునిగిన తరువాత చాలా ఆనంద ముగా నుంటాయి. అట్లాగే మానవులుకూడా ఆవేదనగా ఉన్నప్పుడు స్నానముచేస్తే చాలా చురుకుగాను, ఉత్సాహముగానూ ఉంటారు. ఈ స్నానము యొక్క ఉద్దేశ్య మేమంటే రోగముల కన్నిటికీ మూలపీఠమైన పొత్తి కడుపును చల్లబరచడం. పనికిమాలిన మిగిలి పోయిన పదార్థముల బయటకు పంపివేయడం. జీర్ణక్రియను వృద్ధిపరచడం. రోగమును దగ్గరకు చేరనీయక పోవడం. ఇది రోగులకు కూడా మంచినే చేస్తుంది. కుంటివాళ్లకూ, గుడ్డి వాళ్ళకూ, చెవిటివాళ్ళకూ వారు పీరనేమి అందరకును ఉపయోగిస్తుంది. అన్ని రకాల మందులూ సేవించి చివరకు వచ్చినా యీ స్నానము పట్టుతుంది. అన్ని వైద్యాలు ఆపో శన పట్టడంచేత రోగమేమో ముదిరిపోతుంది. రోగము దోవ రోగముదే, మందు దోవ మందుదే. అప్పుడు వస్తారు ప్రకృతికి. దయా మయియగు ప్రకృతి అప్పటికైనా మిగిలిన ప్రక్రియలతో నయము చేస్తుంది.

స్నానమైన తరువాత కాసేపు ఒంటికి గాలీ వెల్తురు తగలాలంటే చకితులవుతారు నేటి నాగరికులు. దేహానికి గాలీ వెల్తురులు తగలక పోవడంచేతనే అన్నిరోగాలు వచ్చుచున్నా యను సంగతే మరచిపోయినారు. మాంసాన్ని వదలమంటే బిత్తరుపోయారు. ఈ మాంసమే దేహానికి బలాన్నిచ్చిందని భ్రమపడతారు. నీరు ప్రకృతి సహజమైన ఉపకరణము. నీటి ఉపయోగము తెలిసికొనగలిగితే దాదాపు అన్ని రోగములూ ఆ ప్రక్రియల వలననే నివారణ మగుతవి. ఇదేవిషయము బైబిలు లోనూ గలదు. ప్రకృతిలోని ప్రతివస్తువు పుటుకలో బాగా అందంగానే ఉంటుంది. మానవుడు తన వెనుకటి స్థితికినీ యిప్పటి స్థితికినీ గల తేడాను తెలిసికొని గట్టి ప్రయ త్నముచేస్తే వెనుకటి ఔన్నత్యాన్ని పొందు తాడు. అసలు అభిప్రాయమే ఉండాలి గాని నేడు కాకపోతే రేపైనా పొందుతాడు. సాధ్యమైనంత వరకు ప్రకృతిని అనుసరించడం మొదలిడితే కొంత కాకపోతే కొంతైనా

సుఖ సంసారము ౧౪

(ఆంగిరసుఁడు)

నయనేంద్రియము

దశవిధ మన్మథావస్థలలోనూ చక్షుః ప్రీతి మొదటిది. 'సర్వేంద్రియాణాం నయనమ్ ప్రధానం' అని యున్నదిగదా! కన్ను సౌందర్యాన్ని కనిపెట్టే యింద్రియము. సౌందర్యానికి కంటియొక్క అందము ప్రప్రధానమైనది. అందువలననే కన్ను కర్త, కర్మకూడాను. ఎంత సౌందర్యమున్నా కన్ను అందముగా లేకపోతే మనము దానిని సౌందర్య మనము. కన్ను తిన్నగా లేకపోతే ఎంత సౌందర్యమున్నా కనిపెట్టలేము. చక్షుఃప్రీతి కలగాలంటే చూసే కన్ను చూడబడే కన్నూకూడా బాగుండాలి. అందుకనే వాత్స్యాయనుడు కన్యాసంప్రయుక్తాధికరణములో యిలా అన్నాడు. "అవినష్టనఖ, దంతకర, కేశాక్షి స్తనీం అరోగి ప్రకృతి శరీరాం తథావిధ యేవ శ్రుతవాన్ శీలయేత్" ఇంతమాత్రమే కాకుండా దేహములో అనురూప్యత ఉంటేగాని సౌందర్యము పూర్తిగాదు. 'పుంసాం మోహనరూపాయ' అని చెప్పబడిన రామచంద్రమూర్తి శ్రీమద్రామాయణములో 'సమ స్సమవిభక్తాంగః గూఢజత్రు రరిందమః' అని వర్ణింపబడ్డాడు. ఈ ఒక్క శ్లోకార్థములో కూనేగారు చెప్పిన ముఖవైఖరీ శాస్త్రమంతా వచ్చేసింది. అవయవములలో ఏవి పొడుగుం

మన ధర్మమును నిర్వర్తించినవార మగుదుము. సౌఖ్యాన్ని కూడా పొందెదము.

ప్రకృతిలోని మాహాత్మ్యమును గ్రహిస్తే సౌందర్య స్వరూపాన్నే మనము చూస్తాము. ఎంత ఎక్కువగా యీ ఆనందాన్ని పొందగల మనేది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే సంస్కారాన్ని బట్టిన్నీ వయస్సును బట్టిన్నీ ఉంటుంది. పిల్లలు మాత్రం యీ ఆనందాన్ని ఎక్కువగా పొందగలరు. పిల్లలకు యీ స్నానమే అలవరిచామా అంటే వారి తెలివితేటలు ఎక్కువగుతవి. బుద్ధి మాంద్యము పోతుంది. చాకచక్యము వస్తుంది. కూనేగారి మాటల్లో చెప్పాలంటే బుద్ధి మాంద్యము గానీ, అజాగ్రత్త గాని రోగపదార్థ విశేషములే గదా. ఈ రోగపదార్థమునే తొలగిస్తే మనోవికాసము కలుగుటలో ఆశ్చర్య మే మున్నది.

చాలింతల మాట చెప్పి యీ వ్యాసమును ముగిద్దాము. నేడు ఎక్కడ వినినా సుఖప్రసవము గగనకుసుమ మగుచున్నది. ఎంతో ప్రసవవేదన ననుభవిస్తున్నారు. పురుడొచ్చినదీ అంటే పునర్జన్మ పొందారని అర్థము. చూడండి; ప్రకృతిలోని (మానవ సంపర్కము కలగని) ప్రతి జంతువు ఏ మాత్రం శ్రమయు లేకయే ప్రసవిస్తున్నది. మానవ స్త్రీలు మాత్రం అట్లుగాదే. భాగ్యవంతుల పిల్లలైతే చెప్పవలసిన పనే లేదు. మామూలు వసతి గల్గిన స్త్రీలే దుర్భరశ్రమను పొందుతున్నారు. కాయకష్టమును చేసుకొనువారు మాత్రము తక్కువగానే బాధపడుతున్నారు. చాలింతలైనా సహజస్నానము చేసి గర్భస్థ మగు శిశువును గాపాడుటయేగాక తాము కూడా సుఖప్రసవానందమును పొందెదరు గాక.

డాలో, ఏవి లావుండాలో; ఏవి పొట్టిగా ఉం డాలో, ఏవి నిబ్బరముగా నుండాలో, ఏవి గూఢముగా ఉండాలో, ఏవిగంభీరముగా నుం డాలో, వివరాలు కావాలంటే సుందరకాం డలో చెప్పిన రామ సాముద్రిక వర్ణన చదివితే తెలుస్తుంది. ఎందుకు చెప్ప వచ్చా నంటే రాముడు సౌందర్యవంతుడు. సౌందర్యవంతుని లక్షణములనే ఆరోగ్యవంతు డనే పేరుతో కూనే వర్ణిస్తాడు. అనగా ఆరోగ్యవంతుడే సౌందర్యవంతుడు, సౌందర్యవంతుడే ఆరోగ్య వంతుడు. సౌందర్యముగానీ ఆరోగ్యముగానీ చర్మముకంటే లోతైనవి. చర్మము యొక్క రంగే ఆరోగ్యమునకు చిహ్నముకాదు. సౌంద ర్యానికీ చిహ్నముకాదు. పచ్చదనమే సౌంద ర్యమందామా నల్లనివాడైన శ్యామసుంద రుడు, హిమవద్రాజపుత్రి సర్వమంగళగూడ సౌందర్యవంతుల జాబితాలోనివారే. కనుక పూర్వమునుండీ గూడా రంగు కతీతమైన ఒక అపూర్వమైన సౌందర్యాన్నే మనపెద్దలంతా ఉపాసిస్తున్నట్లు కనబడుతుంది. ఆ సౌందర్య మేమిచేస్తే వస్తుంది ? ఏమిచేస్తే నిలుస్తుంది ? ఏమి చేయకపోతే పోతుంది. అనే సంగతులు మనకు తెలియాలి.

భారతదేశములో ఒకసారి అదృష్టవశాత్తు భార్యాభర్తలుగా ఏర్పడిన యెడల జీవితాం తమువఱకూ ఆ సంబంధము విడిపోదు. జీవి తాంతమందుకూడా విడిపోదని చెప్పే శాస్త్రాలుకూడా ఉన్నవి. ఇతర దేశములలో అలాకాదు. కొన్ని దేశములలో భార్య సౌందర్యము తగ్గిపోతే భర్త వదలి పెడతాడు. భర్తలో పాటవము తగ్గిపోతే భార్య వదలిపెడుతుంది. ఒకసారి విడాకులు యివ్వాలంటే అది ఎంతో నిందకు అపహా స్యానికీ హేతువవుతుంది. ఎంతో ధననష్టము కూడా. ఎన్నో సౌకర్యాలు పోతవి. తిరిగి నూతన వధూవరులను అన్వేషించుకొనుటలో క్రమముగా పురుషుడు స్త్రీకూడా చాలా శ్రమపడాల్సి వస్తుంది. అందువల్ల ఆదేశా ల్లో పురుషులు స్త్రీలు... బలము, సౌంద ర్యమూ, తగ్గిపోకుండా ఉండేటందుకు ఎంతో శ్రద్ధ తీసికొంటారు. అందువల్ల ఎంతోకాలం దాకా వారిలో యౌవనము తగ్గిపోదు. ముదిమికూడా చిరకాలముదాకా తొంగిచూడ రాదు. అందువల్ల ఎంత వయస్సు చెల్లిన దంపతులకు కలిగిన సంతానమైనా మనో బలము, దేహబలము కలిగిఉంటారు. ఆ జాతులు అభివృద్ధులు పొందుతుంటాయి.

మన దేశములోనో భార్యగానీ భర్తగానీ ఒక రిద్దరు పిల్లలు పుట్టడముతోనే ముదుసలులై పోతున్నారు. భర్త వదలుతాడని భార్యకూ భయములేదు. భార్య వదలుతుందని భర్తకూ భయములేదు. ధనానికీ ఆస్తికి అధికారియై ఉంటాడు గనుక మగవాడి కసలే భయము లేదు. అందుచేత భార్య కొంతలో కొంత యైనా అలంకారము చేసుకొంటుంది. పురు షుడు అడ్డమైన గడ్డీ తింటాడు. తాగరాని పానాలు తాగుతాడు. పీల్చకూడని ధూమా లన్నీ పీలుస్తాడు. పోరానిచోట్లకల్లా పోయి నడవరాని నడతంతా నడచి సవాయి, కొరుకు, వడిసెగడ్డలు, అడ్డగర్రలు మొదలైన సుఖసంకటాల్ని తగిలించుకొని భార్య దేహా న్ని చెడగొట్టి జాతికి భారభూతమైన సంతా నాన్ని కని పారవేస్తాడు. వంశపరంపరగా మూర్ఛ, ఉన్మాదము, పక్షవాతము, క్షయ,

కుష్ఠు మొదలగు దుర్భరవ్యాధుల కలుగ చేస్తాడు. అందఱూ యిట్లా చేస్తారనికాదు కాని మనదేశములో స్త్రీ ఏమన్నా దీనికి ప్రతీకారం చేయగల్గుతుందా? విడాకుల చట్టం మన దేశమునకు రావాలని కోరుట లేదుగాని, స్త్రీలు పురుషులుకూడా మరణాంతము వరకూ ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి సౌందర్యాన్ని గూర్చి శ్రద్ధ తీసికోవలెనని తేల్తోంది.

ఆరోగ్యమే సౌందర్యము, సౌందర్యమే ఆరోగ్యమూ అనుటచే ఆరోగ్య నియమముల అవలంబిస్తే గాని సౌందర్య ముండదని తెలుస్తోంది. సంపూర్ణమైన వ్యాయామము ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేస్తుంది. వ్యాయామ మన్నప్పుడు దేహ అవయవములను కదలించుటయే గాక మానసికమైన శక్తులనుగూడా ప్రేరేపించి కదలించటం జేరుతుంది. కేవలము దేహాన్ని కదలించి మనస్సును కదలించక వదిలి పెడితే ఆమనిషికి దున్నపోతు బలము వస్తుంది. కేవలము మానసిక శక్తులనే ప్రేరేపించి కదలిస్తే మనోబలమే కలుగుతుందిగాని దేహము శోషించిపోతుంది. దేహము శోషించిపోతే యేపని చేయలేక పోతాడు. మాటలు కోటలు దాటితే అడుగులు గడపలు దాటవు. అందువల్ల దేహము మనస్సు రెంటికికూడ సరిపోయిన వ్యాయామమివ్వాలి. కేవలము వ్యాయామమిచ్చి ఊరుకోకూడదు. విశ్రాంతికూడ యివ్వాలి. విశ్రాంతి లేని వ్యాయామమువల్ల దేహము గిడసబారిపోతుంది. మనస్సుకూడ మొద్దుబారి పోతే పోవచ్చు. పరిశుద్ధమైన గాలి పీల్చాలి. నిర్మలమైన నీటిలో స్నానము చేయాలి. దేహములో మలాల్ని నిలవ చేయకుండా ఎప్పటికప్పుడు వెలువరింప గలిగిన పండ్లు కూరగాయలుకూడ తింటూ ఉండాలి. చర్మ సౌందర్యాన్ని పాడుచేసేటటువంటి ఉప్పు కారములను చాలా తగ్గించి తినాలి. పప్పు బెల్లం పంచదార మొదలగు పదార్థముల నెక్కువగా తింటే పళ్ళుకదిలి జారిపోతవి. తీక్ష్ణమైన పులుపైన పదార్థాలు తింటే దంతాలు త్వరగా అరిగిపోతవి. కారం ఉప్పు ఎక్కువగాతింటే కంటి సౌందర్యము పోతుంది. నిలవపదార్థాలుతింటే వెంట్రుకల సౌందర్యము చెడిపోతుంది. కాఫీ మొదలగు పానాలవల్ల చర్మము పెళుసు పారుతుంది. చేపలు, గుడ్లు, చమురు పదార్థముల వల్ల దేహము జిడ్డు కారుతూ ఉంటుంది. మాంసము తినుటవల్ల పప్పు పదార్థములు ఎక్కువగా తినుటవల్ల అంతరవయవాల్లో మురుగు పుట్టుటయే కాకుండా చర్మముమీద కాయలు కంతులూ గ్రంథులు లేస్తవి. తవుడు తీసిన మరబియ్యము వాడుటవల్ల మలబద్ధకము యేర్పడి శిరోవ్యాధు లేర్పడి కేశసౌందర్యము చెడిపోతుంది. కనుక మన మెట్టి ఆహారమును తినుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందుతుందని ఆహారశాస్త్రము చెప్పుతుందో అట్టి ఆహారమునే తిని ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలి.

ఎంతో మంది దుమదుమలాడుతూ ఉంటారు. కొంతమందికి ఎక్కడలేని చికాకు. కొంతమంది చాలా సీరియస్ (Serious) గా ఉంటారు. వారి ముఖములో ప్రసన్నతయే ఉండదు. అట్లాంటివారు ఎంత ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండినా వారి ముఖము దర్శనీయము గానే ఉండదు. రామచంద్రుడు స్మితపూర్వభాషిగా రామాయణం చెప్పుతుంది. మెరుగులతోనూ స్నోలతోనూ పౌడర్లతోనూ ముఖానికి ప్రసన్నత్వంరాదు. వాటివల్లలభించేది తాత్కాలికమైన తెలుపుమాత్రమే. మెత్తదనముకూడా

కొద్దిగా వస్తే రావచ్చు. ఆ మెత్తదనమువలన చర్మానికి ముడుతలకు తావిచ్చే గుణమేర్పడుతుంది. కాన తృప్తి, ఉల్లాసము, ఆనందము, ప్రేమ, ఔదార్యము వీని నలవాటు చేసుకొంటే ముఖ సౌందర్యము అభివృద్ధిపొందుతుంది. కోపము, ఈర్ష్య,అసూయ, అసహనము, ప్రతీకారబుద్ధి, అలవాటుచేసుకొంటే ముఖసౌందర్యము యెంతో చెడిపోతుంది.

స్త్రీలు పురుషులుగూడా ఉద్రేకానికి లోబడి ఎంతో మానసిక బాధను అనుభవిస్తున్నారు. ఆ బాధవలన నరాలలో బిరుసుదనము (Tension) ఏర్పడుతుంది. ఆ బిరుసుదనము విశ్రాంతి తీసుకొను చున్నా నిద్రపోతున్నా తగ్గదు. చాలమందికి బిరుసుదనము నరాలలో ఉన్నప్పుడు ఎంతో నాడీశక్తి దుర్వ్యయమై పోతుంది. అందువలననే కొద్ది వయస్సులోనే నాడీదౌర్బల్యము వస్తుంది. అనేక వాతవ్యాధులకు నాడుల యందలి యీ బిరుసుదనమే కారణముగా చెప్పవచ్చు. నాడుల యందలి యీ బిరుసుదనము తగ్గించే టందుకే మన పెద్దలు తీర్థయాత్రలు, వనభోజనాలు, బువ్వంపు బంతులు, వంగపంచమి,వసంతోత్సవాలు, దండాడింపు, ఎదురుకోల, దేవుడుపెళ్లి, పుట్టినరోజు పండుగ,దసరా, సంక్రాంతి, భోగిపళ్లు, బొమ్మల పెళ్లిళ్లు మొదలగు అసంఖ్యాకము లగు వేడుకల నేర్పాటు చేశారు. ఒక్కసారి పక్కున నవ్వితే నాడులలోని బిరుసుదనమెంతో తగ్గిపోతుంది. అందుకనే నాటకాలు, హరికథలూ, గారడీలు, దొమ్మరాట, జంగంకథ మొదలైనవి యేర్పడినట్లున్నది. చివరకు బిచ్చగాండ్లు పాడే గౌరమ్మపాటకూడా మనసులోనుండే సీరియస్‌నెస్‌నే తగ్గిస్తుంది. ఇవన్నీగూడా సౌందర్యాన్ని వృద్ధిచేసేవే. గౌరవనీయులు నీతిమంతులునుగా కనపడే యెంతోమంది యీ సీరియస్‌నెస్‌తో బాధపడేవారే. వారి నరాలలో ఎంతో కాపట్యము మురిగికుళ్లెత్తుతూ ఉంటుంది. వారి ముఖాలు చూస్తేనే ఆ కాపట్యమంతా కనిపెట్టవచ్చు. అవి సుందరమైన ముఖాలుగా చెప్పటానికి వీలులేదు. హాస్యము నరాలలో ఉండే బిగువిని ఎంతైనా సడలిస్తుంది. ఒకరిని నాల్గు అని పది హాస్యాలకు గురి అయ్యేటటువంటి వాని నాడులలో ఎంతో మార్దవము ఉంటుంది. ఆమార్దవము ముఖము మీద తాండవ మాడుతుంది. చుట్ట త్రాగే వారి పెదవులు, పొడుము పీల్చేవారి కండ్లు, కాఫీ త్రాగేవారి చర్మమూ, మాంసము తినే వారి ముఖమూ, చేపలు తినేవారి ఆపాద మస్తకమూ, సహజ సౌందర్యాన్ని కోలుపోవడమే కాకుండా ఏవగింపును గూడా కలిగిస్తవి.

సౌందర్యము కావలసినవారు యింద్రియ లోలత్వాన్నిమాని, యుక్తకాలముల యందు సహజ పరిమితిలో సంప్రయోగమును నెరపవలసి యుంటుంది. అట్టి వారి దేహమునందును కన్నుల యందును ఎంతో వయస్సు చెల్లిన దాకా గూడా యౌవనము తొణికిసలాడుతునే ఉంటుంది. పదునాలుగోయేడు వెళ్ళక మునుపే దేహములో దౌర్బల్య మేర్పడి కంటి కద్దాలు వేసుకొంటేగాని కనపడని దురదృష్టము పైనియమముల అవలంబించిన వారికి కలుగదు. అనురాగము కలిగిన మాతా పితలకు జనించి చిన్నప్పటి నుండియు సౌందర్య నియమముల పాటించిన వారికి ప్రణయము వలన లభించవలసిన సంపూర్ణ మాధుర్యము లభిస్తుంది.

ప్రకృతి వైద్యమే అనాది వైద్యము.

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు, ఎ.యల్.ఐ.యం.
(వినయాశ్రమం)

ప్రకృతి వైద్యము, ఆయుర్వేదాంతర్గత మనే, సోదరులకు, నా మనవి యేమనగ - ఆయుర్వేదమనగ ఆయువును సంరక్షించు కొనుట కేర్పడిన వేదమునే ఆయుర్వేదమని పిలచెదరు. గాని యీ కాలమున వ్యవహారములో నున్న మూలిక రస విష గంధక పాషాణాదుల ఔషధములతో చికిత్సాదులను బోధించు విధానమంతయు ఆయుర్వేద మని చెప్ప తగదని నా అభిప్రాయము. ఏల అనగ నిప్పటి చికిత్సావిధాన మంతయు ఆయుర్వేద విధాన మయ్యె యెడల, యీ విధానములో నుంచి యేరుపడిన అలోపతి మొదలగు చికిత్సా విధానములు మాత్రము ఆయుర్వేద విధానములోని కెందుకు చేరకూడదు. ఆయుర్వేద, అలోపతి, చికిత్సావిధానాదుల యందు భేద మున్నదనియా? అట్లైనచో ప్రస్తుత వ్యావహారిక ఆయుర్వేద విధానమంతయు నాదిలో ఆయుర్వేదీయులు బోధించినదేనా? కాదు. కనుక, ఆయాకాలమునకు తగువిధముగ నొక విధానమును జూచి మరియొక విధానమును మార్పుతో ఒక్కొక్క ప్రాంతము వారు సృష్టింప చేసుకున్నారు కాని, అనాదిగ నేర్పడిన వైద్యవిధాన మిప్పటి ఆయుర్వేద విధాన మనియే చెప్పుట సమంజసము కానేరదు.

దీనికి ఉదాహరణ మేమనగ, గర్భస్థ పిండము నవమాసములలో ననేక పరిణామావస్థలు చెంది శిశువై, భూపతనమైన పిదప యేదో యొక వ్యావహారిక నామముతో పిలుచుచున్నాము కాని భూపతనమయ్యె టంతవరకే నామము కలిగి యుండలేదు. శిశువుకు నామ మొకటి కలిగిన తరువాత యీ శిశువు బాల్య, యౌవన, కౌమార, వార్ధక్యాదుల యందు దేహ నిర్మాణములయం దెట్టి మార్పులు చెందుచున్నను యీ మానవుని మొదటి పేరుతోనే పిలచుచున్నాము. అదేవిధముగ నాయుర్వేదము పిండావస్థలో ప్రథమమున రోగములు రాకుండ చేసుకొనునట్టి ఆరోగ్యసూత్రములనే బోధించుటతో ప్రారంభ మైనది. ఆ కాలములో మానవులు కేవలము ఫలములు, కందమూలాదులు మొదలగు అపక్వాహారములనే భుజించుచుండిరి. కాలక్రమేణ యారోగ్యసూత్రములను పాటింపని వారికి సామాన్య రోగములు కలగడము ప్రారంభము కాగానే వారి కప్పుడే మూలిక దేనికుపయోగించునో తెలియదు, కనుక మందులను చేసుకొనజాలక పోయిరి. కనుక ఆ కాలము వారు ప్రతివారి కందుబాటులో నున్నట్టియు సమస్త సృష్టి, స్థితి, లయ, కారణములకున్ను ఆధారమైనట్టి, పంచభూతములను (మట్టి, గాలి, నీరు, తేజస్సులను) మాత్రమే చికిత్సోపకరణములుగ, నుపయోగించుకొని, యారోగ్యమును బడయుచు వచ్చిరి. ఆ తరువాతవారు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటింపక పోవడమేగాక ఆహారవిహారాదుల యందును అనగా అపక్వాహారములు మాని ఆహారములను పక్వముచేసుకుని భుజించడమువగైరాలు ప్రారంభించినకొలది రోగములు అనేకరూపములతో బాధించడముప్రారంభము కాగానే అప్పుడుండే మేధావులు, కొందరా రోగముల నివా

రణమై, పంచభూతములచికిత్స జనసామాన్యుల కందరికి సులభసాధ్యముగ నుండదని కాబోలు, క్రమముగ మూలికల యొక్క గుణాదులను గ్రహించి వాటిని మందులుగ నుపయోగించి రోగములను నివారింప చేయు విధానమును కనిపెట్టడమేగాక, యారోగములను సులభముగ కనుగొనుటకు త్రిదోష సిద్ధాంతమును, రోగనిదానాదులును, క్రమముగ కనిపెట్టిరి.

ఆ తరువాతవారు కాలావసరములను బట్టి పై విధముగనే వరుసగ లోహ, రస, విష, గంధక, పాషాణాదులను మందులుగ తయారుచేసుకొని వుపయోగించే విధానమువరకు యభివృద్ధికి తెచ్చిరి. ఈవిధానమంతయు నాయుర్వేదమనే పేరుతోనే ప్రస్తుతము వ్యవహరింప బడుచున్నది. ఈ విధానమునుండి గ్రహించి పాశ్చాత్యుల మూలికలు, లోహ, రస, విష, గంధక పాషాణాదులను, ద్రావకములు, ఇంజెక్షన్లు, మొదలగు రూపములతో తయారు చేసుకొని వుపయోగించడము మొదలిడి యా విధానమును అలోపతి విధాన మనుచున్నారు. మరియొక ప్రాంతము వారు మూలికలు, లోహములు మొదలగు వాటితో లేహ్యములు, మాత్రలు, మొదలగు రూపములతో తయారు చేసుకొని వుపయోగించడము మొదలిడి, యా విధానమును యూనానివిధాన మనిరి. ఆయుర్వేద విధానములో చెప్పిన యేక మూలికా ప్రయోగ విధానమును తీసుకొని, హోమోపతి విధానమును వృద్ధిచేసిరి. ఈ విధముగ కాలక్రమేణ యనేక వైద్యవిధానము లేర్పడినవి. ఆదిలో యేర్పడిన పంచ భూతముల చికిత్సా విధానమునే యా కాలమున ప్రకృతివైద్య మనే పేరుతో యనేక మార్పులతో వృద్ధి చేయుచున్నారు. అందుచేత ప్రకృతి వైద్యమునే అనాది వైద్యమని చెప్పక తప్పదు. ఆరోగ్య సూత్రముల ప్రబోధమే ఆయుర్వేదముయొక్క మూలసూత్రము గనుక ఆరోగ్య సూత్రములకున్ను, ప్రకృతి వైద్య సూత్రములకున్ను, యే మాత్రము భేదము లేదు గనుక రెంటికిన్ని ప్రధాన సూత్రములయం దేమాత్రము భేదము లేదని గ్రహించదగును. కాని యీ కాలములో ఆయుర్వేద చికిత్సలయందు రస, విష, గంధక, పాషాణాదులను మందుల ద్వారా ప్రయోగించుచున్నందున రోగములను శాశ్వతముగ దేహమున జీర్ణింపచేసి దేహతత్వములను పాడుచేసి పక్షవాతము, క్షయ, కుష్ఠు, మొదలగు మొండి దీర్ఘరోగులుగ తయారై యే ఔషధవైద్యమువల్ల కూడ నివారణ గాక కడకు ప్రకృతి మాతను శరణువేడిన కేవలము ఆహారమున కుపయోగించునట్టి, కాయలు, ఫలములు మొదలగు వాటితో చికిత్సాదులను చేసినచో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును ప్రసాదించునట్టి ప్రకృతి చికిత్సయే అన్ని వైద్య చికిత్సల కన్న వుత్తమోత్తమ మయినదని వేరుగ చెప్ప పని లేదు. అందువల్లనే చరక, వాగ్భట, సుశ్రుతాది ఋషిత్రయము కూడ ప్రకృతి చికిత్సలకు కొంత సంబంధము గల పంచకర్మ విధానముకున్ను, మూలికా చికిత్సలకున్ను, ప్రాధాన్య మొసంగిరి. కనుక సోదరులారా ! మీరు నిరంతరమును సాత్వికాహారమును సేవించుచు రోగములు కలిగినప్పుడు ప్రకృతి

చికిత్సా విధానములతోనే పరిపూర్ణారోగ్యమును బడయుటకు ప్రయత్నింప వలయును. కాని కాఫీ టీ మాంసము మొదలగు రాక్షసాహారములను సేవించుచు రోగములు తగిలినప్పుడు నరకకూపముతో తుల్యమైన ఔషధ చికిత్సలకు పాల్పడి మీ ఆరోగ్యమును, ఆయువును, ఆత్మశక్తిని, బుద్ధి బలమును కోల్పోకుడని మనవి చేయుచున్నాను.

ఆత్మహత్యలు ఎందుకు ఎక్కువవుతున్నాయి?

ఈ ప్రశ్నకు ఒక్కటే సమాధానం. పునర్జన్మయందు మానవజాతికి తగినంత విశ్వాసం లేక పోవడం చేతనే.

మనం చేసుకున్న కర్మలు ఎన్ని జన్మాలకైనా వెంటాడుతవనీ, భూలోకమందు బలవంతాన చచ్చినా మన పురాకృతం మనల్ని వదలదనీ నమ్మినవాడు ఏ వ్యక్తి కూడ ఆత్మహత్యకు తలపడడు.

ఏవో కొన్ని సాధకబాధకాలు అనుభవించవలసి ఉండటంవల్లనే ఈ జన్మ యెత్తడం సంభవించినదని తెలుసుకోవాలి. ఈ జన్మ మరుసటి జన్మానికి ఒక వంతెనవంటిది మాత్రమే. ఇదే మన యాత్రకు చివరిమెట్టు కాదు.

ఈ విషయం గ్రహించినవారు ఆత్మహత్యా దోషానికి పాల్పడలేరు.

పాశ్చాత్యుల్లో ఆత్మహత్యలు హెచ్చు. ఇస్లాము, క్రైస్తవ మతములు పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకోవు. హిందూమతమున్నూ దాని బిడ్డ లనదగ్గ జైన బౌద్ధ మతాలున్నూ పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మి వున్నాయి.

దివ్యజ్ఞాన సమాజంవారి దివ్య ప్రచార ఫలితంగా ఇప్పుడు ప్రపంచములోని పలువురు క్రైస్తవులు కూడా పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకుంటూ వున్నారు.

పుణ్యలోకం ఒకటి వుందని, పునర్జన్మవుందనీ నమ్మడంవల్లనే ఆత్మ క్రమపరిణామాన్నికి పొందటానికి వీలు వుంటుంది.

"కళ్యాణ కల్పతరువు"

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు.

సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ.

వివిధ శాఖలు.

1. చికిత్సాలయశాఖ.
2. గ్రంథాలయశాఖ.
3. స్టోర్సు శాఖ.
4. వైద్యశిక్షణశాఖ.
5. ప్రచారకశాఖ.
6. సలహాశాఖ.

పూర్తి వివరములకు :

తపాలబిళ్లల పంపుచూ,

పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్యపాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువవగిన గ్రంథము.

అసలు ధర	2-8-0.
ప్రకృతి చందాదార్లకు	2-0-0.

బాలచేష్ట - ప్రకృతి వైద్యము

"ప్రకృతి ధర్మవేది" గంధం సత్యనారాయణ ప్రసాద్.

బీదలకు బిడ్డలు జాస్తి. శ్రీమంతులకు బిడ్డల కరవు. బీదల బిడ్డలు ఆరోగ్యవంతులు. శ్రీమంతుల బిడ్డలు రోగులు.

లేకలేక ఒక లోకాయ పుడితే లోకాయ కన్ను లొట్ట.

పుత్రసంతానం కోసం ఎదురుచూచుచున్న లక్ష్మీరాములకు జనార్దనుడు ముద్దుల బిడ్డడు పుట్టినాడు. లేకలేక కలిగిన పుత్రుని కన్నులలో పెట్టుకొని పెంచుకుంటున్నారా దంపతులు. చుట్టుపట్ల వారంతాగూడా జనార్దనుడన్న చాల ప్రేమ. చిన్నతనమునుండియును ఏదో యొక వ్యాధిచే పీడింపబడుచునే యున్నాడు జనార్దనుడు. మందులు మాత్రము తిని యెరుగడు. ప్రకృతిమాత అనుగ్రహమే బడయుచుండెను. ఎనిమా చేయుట కంగీకరించునుగాని కషాయాదులు త్రాగుట కొప్పుకొనువాడుకాడు. ఈవిధముగా సప్త సంవత్సరములు గడిపినాడు.

క్షీరాబ్ధిద్వాదశి పారణచేసి చదువుకోను కూర్చున్న నాకు "అయ్యో నాయనా! అయ్యో," అను ఏడ్పు గల్లంతుగా వినబడెను. కారణ మరయజాలక పరుగున పోయి చూతునుగదా, తెల్ల గ్రుడ్డు మాత్రము కానుపించుచు మెడ వెనుకకు తిరిగి పోవుచుండెను. ఏడ్చుచు ముఖమునకు నీరు కొట్టుచుండిరి. నేను వాని లాగు చొక్కాను విప్పి తలక్రిందు చేసి ఊప ప్రయత్నించగా ఏడ్చుచు వాడు నా కాళ్ళు గట్టిగా కరచుకొనెను. ఇంతలో గ్రామమందలి నలుగురు వైద్యులు ప్రోగైనారు. జిల్లేడాకులు, ఉల్లిపాయలు, నవాసాగరం, నీలిసున్నం, చుట్టపీకెలు వారివెంటే పరుగెత్తినాయి. ఒకరు జిల్లేడాకుల రసము ముక్కులో పోయమంటే ఇంకొకరు నవాసాగరం, నీరుసున్నం పెట్టండి అంటారు. ఒకరు కాల్చండి అంటారు. పొయ్యండి పొయ్యండి రెండు చిన్నాల భాండవ అన్నాడు ఆయుర్వేద వైద్యుడు. భాండ వెందుకయ్యా దీనికి నేను చెప్పిన పని చేయండి అంటాడు ఇంకొకరు. ఎనిమా చేయబోతే ఎనిమాచేస్తే చలవలుకర్పమ్మతై జాగ్రత్త తరువాత విూయిష్టం అన్నాడుఒక పేరుపడ్డవైద్యుడు. ఎట్లాగైతేనేమి ఎనిమాచేసినాము. పెంటికలు, కొంత మలము బయటపడ్డది. తరువాత 10 ని. పరిమితి గల వేడినీటి కటిస్నానంచేయించినాము. సాయంత్రం మూడుగంటల కదేస్నానం. రాత్రి పొత్తికడుపునకు [illegible] చేయించి లింగస్నానం చేయించినాను. అప్పటినుండియు పండ్లరసం యిస్తారా అన్నంపెడతారా అని మారాం పెట్టినాడు. ఆదినం సాయంత్రం 103° జ్వరమున్నది. తెల్లవారునప్పటికి జ్వరముపూర్తిగా తగ్గింది. 2వ దినం ఉదయం ఎనిమా చేయించినాను. మూడు వేడినీటి కటిస్నానములు చేయించినాను. 10 గంటలనుండి మత్తుపూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఆకలి అనేకోల జాస్తి అయింది కాని పెట్టలా. 3వ దినం ఉదయం ఎనిమాలు, ఆవిరిపట్టి వేడినీటి కటిస్నానం చేయించినాను. సాయంత్రం నారింజరసం యిప్పించినాను. 4వ దినం సాఫీగా విరేచనం అయింది. చన్నీటి కటిస్నానములు మూడు చేయించినాను. 5వ దినం నుండి గోధుమ రొట్టె నారింజ బత్తాయి యిప్పించినాను. అప్పటినుండియు ఆరోగ్యముగానేయున్నాడు.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధములు

[illegible] ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

[illegible] ఇతరములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వ్యిచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అందరు వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు?

ఒకరు రోగులు — ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం —
అందరు వైద్యులుకావాలి — రోగాలుపోవాలి — ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తి కావాలి.

ఎట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబువ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2—8—0; ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2—0—0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, బహిఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక ఉచితం.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు
డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహము గలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నను గాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు.
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్పబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహాశయ గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.